

Reis Rezepte

Brokkoli Reis Auflauf

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Teigwaren, Auflauf, Backofen, Gemüse, Reis

2	Schalotten	2	Essl. Butter
500 g	Brokkoli	300 g	Risotto-Reis
350 g	Grüner Spargel		Salz und Pfeffer
3	Lauchzwiebeln	200 ml	Trockener Weißwein
100 g	Greyerzer am Stück; - (ersatzweise Emmentaler)	700 ml	Milde Gemüsebrühe (Instant)
4	Scheib. Gekochter Schinken (150 g)	2	Eigelb (Eier: Größe M)
		50 g	Schlagsahne

1. Schalotten abziehen, fein würfeln. Die Gemüse putzen und waschen. Brokkoli in kleine Röschen teilen. von den Spargelstangen das untere Drittel schälen, die Stangen in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln schräg in Ringe teilen. Käse grob reiben. Schinken in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Elektro-Ofen auf 225 Grad vorheizen.

2. 1 1/2 El Butter im Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Den Reis zufügen und mitdünsten, bis er glasig ist, leicht salzen und pfeffern. mit Weißwein ablöschen, Flüssigkeit unter häufigem Rühren sämig einköcheln lassen. Nach und nach heiße Brühe angießen. Den Reis in 15-20 Minuten bei kleiner Hitze bissfest kochen, dabei häufig umrühren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli und Spargel zufügen.

3. Auflaufform mit übriger Butter einfetten. Eigelbe und Sahne verrühren, mit Lauchzwiebeln und Schinken unter den Risotto rühren und in die Form füllen. Auflauf mit Käse bestreuen und im Ofen bei 225 Grad (Gas: Stufe 4. 15 Minuten überbacken.

Getränke-Tipp: trockener Weißwein (z.B. Riesling) Portion: 640 kcal/2690 kJ