

# Vollkornreisrisotto, Grundrezept

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Das Rezept für zwei Portionen:

30 ml	Olivenöl, raffiniert	}	1. Goldgelb ansautieren,
50 g	Zwiebel in kleine Würfel		
100 g	Vollkorn - Rundkornreis		3. dazu geben – und kurz glacieren
40 ml	Weißwein		4. ablöschen und rührend einreduzieren lassen. . .
ca.400 ml	Gemüsefond		5. unter stetigem rühren nach und nach Gemüsefond hinzugeben – bis der Reis al dente ist.
30 g	Butter	}	6. vom Herd nehmen (darf nicht mehr kochen) 7. mit Butter und Parmesan verfeinern
40 g	Parmesan, gerieben		
1 TL	Petersilie, Salz Pfeffer aus der Mühle	}	8. grob hacken und hinzugeben, 9. würzen.
30 g	Parmesan, gerieben		
			10. Risotto anrichten und Parmesan drüberstreuen

Hinweis: Das fertige Risotto darf nicht mehr aufgekocht werden denn sonst

- verliert die Butter ihre Bindefähigkeit
- gerinnt das Kasein (Eiweiß) des Käses der Käse zieht sich wie auf einer Pizza?!

Doch soll das Risotto, wenn man den Teller schräg hält,  
rinnen wie die Lava vom Vesuv ☺

