Risotto „Primavera“ - Gemüserisotto

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:
Zuerst das Gemüse:

100	g	Karotten
100	g	Broccoli
100	g	Kohlrabi
100	g	Bohnen, grün

Das Risotto:

30	ml	Olivenöl, raffiniert
40	g	Zwiebel, in kleine Würfel
150	g	Rundkornreis, Arborio
50	ml	Weißwein
ca.600	ml	Gemüsefond
		*blanchierte Gemüse
40	g	Butter
50	g	Parmesan
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zum Anrichten:

20	g	Butter
		*blanchierte Gemüse
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Herstellung:

1. Karotten und Kohlrabi schälen und in Mundgerechten Scheiben schneiden.
2. Den Brokkoli in Röschen zupfen und den grünen Bohnen vorne und hinten zurecht schneiden.
3. Das Gemüse bissfest *blanchieren, Gemüse rasch abkühlen und den Fond beiseite stellen.
4. Die feinen Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, die Hitze des Herdes reduzieren, den Reis hinzu geben, mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren vor zu immer wieder mit etwas Gemüsefond aufgießen – umrühren bzw. einköcheln lassen – diese Arbeitsschritte so lange wieder holen bis der Reis eine Dickbreiige aber -al dente- Konsistenz hat.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister

5. 3/4 des gegarten Gemüses dazugeben, umrühren und den Topf vom Herd nehmen.
6. Mit Butter, Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Auf einem warmen Teller anrichten.
8. Das restliche Gemüse kurz in Butter erwärmen, gut ab schmecken und damit das Teller vollenden.

*Was heißt denn da „blanchieren“?. . .

✓ Gemüse bissfest – knackig garen und in Eiswasser rasch **überkühlen.

Und warum **schrecken wir das Gemüse mit kaltem Wasser ab ?. . .

✓ Dass die Geschmacks- bzw. Farbstoffe erhalten bleiben.

Übrigens. . . Primavera heißt Frühling
Prima – erste
vera - Zeit