

Zuckerschoten-Risotto (2 Portionen)

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

250g Zuckerschoten
200g Risotto-Reis
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl

100 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
Parmesan
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Die Stiele an den Zuckerschoten entfernen. Dann die Zuckerschoten für ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Zuckerschoten abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In 1 EL Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und unter Rühren mitdünsten.

Nun mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Brühe portionsweise dazu gießen, sobald der Reis wieder eingekocht ist.

Dann das Risotto unter Rühren 20 Minuten garen.

Nach 15 Minuten die Zuckerschoten untermengen und das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss den Parmesan fein reiben, unterrühren und das Risotto auf die Teller geben.

Wer möchte kann das Risotto gut mit gebratenen Garnelen, Lachs, Hähnchen oder Tofu garnieren.

Guten Appetit!

