



GEMÜSERISOTTO

ZUTATEN

- 250 g Zucchini, in 5 cm große Stücke geschnitten
- 120 g Karotten, geschält und in 5 cm große Stücke geschnitten
- 150 ausgeschaltete frische oder gefrorene Erbsen
- 400 g Spargel, Enden entfernt und in 2 cm große Stücke geschnitten (Alternative: Brokkoli)
- 40 ml Olivenöl
- 10 g Gemüsesuppenwürfel, leicht mit einer Gabel zerdrückt
- 120 g Zwiebel, geschält und in 5 cm große Stücke geschnitten
- 280 g Arborioreis (Risottoreis)
- 60 ml Hühnerbrühe
- ½ TL feines Meersalz
- 25 g ungesalzene Butter, Zimmertemperatur
- 100 g Parmesankäse, gerieben
- 10 g frische Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

1. Erhitzen Sie 1 l Wasser im Gartopf. Geben Sie die Zucchini, Karotten, Erbsen und den Spargel in den Dampfkocheinsatz, platzieren Sie diesen im Topf und setzen Sie den Deckel darauf. Dämpfen Sie die Bohnen ungefähr 10 Minuten lang, bis sie weich, aber noch leicht bissfest sind. (Wenn Sie keinen Dampfkochtopf haben: Geben Sie das Gemüse zusammen mit 3 EL Wasser in den Topf, setzen Sie den Deckel darauf, erhitzen Sie die Platte auf mittlere Hitze und dünsten Sie die Zutaten 10 Minuten lang.)
2. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem schweren Kochtopf oder einer schweren Pfanne und geben Sie den zerdrückten Gemüsesuppenwürfel und die Zwiebeln hinzu. Kochen Sie die Brühe unter Rühren mit den Zwiebeln ungefähr 5 Minuten lang, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Fügen Sie den Reis hinzu und verrühren Sie das Ganze gut, sodass der Reis überall mit Öl bedeckt ist. Geben Sie die Hühnerbrühe und das Meersalz hinzu. Lassen Sie den Reis köcheln und rühren Sie gelegentlich um, bis die Brühe verkocht ist. Schalten Sie auf mittlere Hitze herunter.
4. Gießen Sie 250 ml heißes Wasser unter ständigem Rühren hinzu, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Rühren Sie anschließend weiter Wasser unter, und zwar immer nur 250 ml auf einmal. So absorbiert der Reis die gesamte Flüssigkeit und kocht gut durch. Die Masse sollte cremig und noch leicht feucht aussehen. Nach ungefähr 15 Minuten ist der Reis fertig (weich, aber nicht breiig).
5. Nehmen Sie den Topf von der Herdplatte. Geben Sie das gekochte Gemüse hinzu und verrühren Sie es mit dem Reis. Rühren Sie die Butter und den Parmesan unter, bis beides geschmolzen ist. Servieren Sie das Risotto mit frischen Basilikumblättern und den übrigen 50 g Parmesan garniert.