



Erbsen-Risotto mit Kräuter-Parmesan

Zutaten (für 2 Portionen):

150 g Erbsen (tiefgekühlt)
1-2 Handvoll Zuckererbsenschoten
1 rote Zwiebel
2-3 EL Mandeln
100 g Risotto-Natur- bzw. Vollkornreis
2 EL Olivenöl
350-400 ml Wasser, ggf. etwas mehr
Salz und Pfeffer
1 TL Butter
60 g Parmesan (im Stück)
frische italienische Kräuter, wie z.B. Thymian, Rosmarin, ...
Paprikapulver, Muskatnuss

Unser Tipp für Dich:

Anstelle von weißem Risotto-Reis gibt es Vollkorn-Varianten. Probiere diese aus und genieße den aromatischen Geschmack, die gute Sättigung und die positive Wirkung der Ballaststoffe.

So wird´s gemacht:

Die Erbsen leicht antauen lassen. Die Zuckererbsenschoten waschen, Enden abschneiden und schräg halbieren. Die Zwiebel in Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trocknen und hacken. Den Parmesan reiben und mit den gehackten Kräutern mischen. Mandeln grob hacken.

Öl erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen, den Risottoreis in den heißen Topf geben (abwarten, bis der Reis etwas „knistert“) und nach und nach unter Rühren mit dem Wasser auffüllen; ca. 40-45 Minuten köcheln lassen. Zwischenzeitlich umrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskatnuss würzen. Evtl. mit etwas Wasser aufgießen.

5-8 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen, Zuckererbsenschoten, Butter und den Parmesan mit Kräutern zugeben und abschmecken. Die Mandeln ohne Fettzugabe rösten und anschließend über das Risotto streuen und genießen.



TREFFPUNKT
ERNÄHRUNG



Beratung
Therapie
Coaching
Kochevents



TREFFPUNKT
ERNÄHRUNG



Beratung
Therapie
Coaching
Kochevents