



# 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