Cremiger Erbsen-Minz-Risotto mit gerösteten Pistazien

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	900 ml
Erbsen, tiefgefroren	600 g
Schalotten	2 St.
Butter	3 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Salz	
Pistazien	4 EL
Zucker	
Minze, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Crème fraîche	200 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, kleine Pfanne

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. Erbsen in der Brühe ca. 3 Min. kochen. Anschließend mit einem Schaumlöffel entnehmen und in einem Sieb unter kaltem Wasser abschrecken. Brühe warm halten.

2. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten darin ca. 2 Min. glasig anschwitzen, Risottoreis zugeben und ca. 1 Min. mitbraten.

3. Mit Weißwein ablöschen, komplett einkochen und 1 Kelle warme Brühe angießen, sodass der Reis leicht bedeckt ist. Risotto leicht salzen und ca. 20 Min. unter Rühren garen. Immer wieder etwas Brühe nachfüllen, damit der Reis immer leicht bedeckt ist.

4. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Pistazien darin mit Zucker ca. 2 Min. unter Rühren goldgelb anbraten. Anschließend mit Salz mischen und auf Küchenkrepp abtropfen.

5. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. 4 kleine Minzspitzen zum Garnieren beiseitelegen und restliche Blätter fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Abrieb und 1 EL Saft mit der gehackten Minze mischen.

6. Risotto vom Herd nehmen und Crème fraîche, Minz-Zitronen-Mischung und Erbsen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas vom restlichen Zitronensaft abschmecken. Erbsen-Minz-Risotto in tiefen Tellern anrichten und mit Pistazien garniert

servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Damit der Risotto cremig und al dente zugleich wird, sollte er während des Kochens immer leicht mit warmer Brühe bedeckt sein, die nach und nach zugegeben wird. Mit kalter Brühe würde der Garprozess immer wieder unterbrochen und der Reis nicht gleichmäßig garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	622 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	20 g