



Cremiger Spinat-Pastinaken-Risotto mit Kohlrabi-Apfel-Salat und Pinienkernen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	900 ml
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	4 EL
Risottoreis	200 g
Pastinaken	4 St.
Salz	
Pinienkerne	20 g
Blattspinat	400 g
Pfeffer, schwarz	
Crème fraîche	150 g
Kohlrabi	1 St.
Äpfel, grün	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, großer Topf, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Gemüsebrühe erwärmen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Reis zu den Zwiebeln geben, ca. 2 Min. mit anschwitzen, bis er beginnt am Boden anzusetzen, und mit einer Kelle Gemüsebrühe ablöschen, sodass der Reis leicht bedeckt ist. Risotto nun ca. 20 Min. auf kleiner Stufe unter gelegentlichem Rühren köcheln. Dabei immer wieder Gemüsebrühe nachfüllen und stets damit bedeckt halten.
3. Pastinaken waschen, schälen und klein würfeln. Pastinaken auf einem Backblech mit Backpapier mit 2 EL Öl und Salz vermengen, Pastinaken gleichmäßig verteilen und ca. 10 Min. goldbraun rösten, dann Pinienkerne dazugeben und weitere ca. 5 Min. rösten.
4. Die Hälfte vom Spinat und etwa 200 ml Gemüsebrühe in einem hohen Gefäß mit Pürierstab pürieren. Die andere Hälfte grob durchhacken.
5. Ofen ausschalten. Wenn der Risotto die gesamte Brühe aufgenommen hat, den pürierten und gehackten Spinat unter den Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Min. fertigkochen. Anschließend Crème fraîche unterrühren.

6. Inzwischen Kohlrabi schälen und mit einer Reibe grob in eine Schüssel raspeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Limette auspressen und den Saft mit den Apfelwürfeln zum Kohlrabi geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

7. Risotto mittig auf Teller geben, Pastinaken und Pinienkerne darauf anrichten und mit Kohlrabi-Apfel-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	584 kcal
Kohlenhydrate	91 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	20 g