



Einfaches Erbsenrisotto mit Karotten-Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------------|--------|
| Gemüsebrühe | 900 ml |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Margarine, vegan | 3 EL |
| Risottoreis | 300 g |
| Weißwein, trocken | 100 ml |
| Erbsen, tiefgefroren | 250 g |
| Mini Möhren | 8 St. |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Agavendicksaft | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Mandeln, ganz | 4 EL |
| Veganer Frischaufstrich, Natur | 150 g |
| Kressebeet | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, kleine Pfanne, große Pfanne, feine Reibe

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Margarine und Zwiebel ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 1–2 Min. anbraten.
2. Mit Wein ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. 1–2 Kellen Brühe angießen und Risotto unter ständigem Rühren ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist. Nach ca. 15 Min. gefrorene Erbsen zugeben.
3. Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale abreiben und Saft auspressen.
4. In einer Pfanne 2 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen. Karotten darin ca. 5 Min. braten. 1 EL Agavendicksaft und Zitronenschale zugeben, gut vermengen. Karotten-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer 2. Pfanne Mandeln ca. 2 Min. goldbraun rösten. 2 EL Agavendicksaft zugeben und ca. 2 Min. karamellisieren. Salzen, abkühlen und hacken.
5. Erbsen-Risotto mit veganem Streichgenuss verrühren. Risotto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsen-Risotto auf Tellern verteilen. Karotten-Gemüse dazugeben und mit karamellisierten Mandeln und Kresse garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 582 kcal |
| Kohlenhydrate | 88 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 18 g |