



Gemüserisotto

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Parmesan	40 g
Schalotten	30 g
Karotten	120 g
Kohlrabi	150 g
Olivenöl	30 ml
Risottoreis	320 g
Gemüsebrühe	750 ml
Salz	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Butter	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Parmesan entrinden, in Stücken in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend umfüllen.
2. Schalotten schälen und halbieren. Karotten waschen, schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel mit einer Kantenlänge von 2,5 cm schneiden. Gemüse in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 7 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Olivenöl hinzugeben und mit eingesetztem Messbecher 3 Min./Stufe 1/120 °C dünsten.
3. Risottoreis hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 3 Min./Stufe 1/120 °C dünsten. Heiße Gemüsebrühe, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 8 Min./Stufe 1/100 °C kochen.
4. Erbsen in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten Messbecher mit Linkslauf 10 Min./Stufe 1/100 °C fertig garen. Als Spritzschutz Kocheinsatz auf den Deckel stellen. Am Ende der Garzeit prüfen, ob der Risottoreis gar und die Flüssigkeit ausreichend verkocht ist. Bei Bedarf die Kochzeit um einige Minuten verlängern.
5. Butter in Stücken und Parmesan hinzugeben und ohne eingesetzten Messbecher mit Linkslauf 15 Sek./Stufe 1 unterrühren. Gegebenenfalls mit dem Spatel nachhelfen. Risotto vor dem Servieren ca. 1 Min. im Mixbehälter ruhen lassen, dann sofort umfüllen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	462 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g