

Safranrisotto mit Erbsen

klassisch-fein (s. Tipp)

Für 4 Portionen

300 g TK-Erbesen ♦ **120 g Schalotten** ♦
¼ TL Safranfäden oder **0,1 g Safranpulver**
♦ **1 l Gemüsebrühe** (s. Tipp) ♦ **2 EL Butter**
♦ **1 EL Olivenöl** ♦ **350 g Risottoreis**,
z. B. Arborio ♦ **100 ml trockener Weißwein**
♦ **Salz** ♦ **75 g Pecorino romano am Stück** ♦
4 EL Sahne ♦ **Salz** ♦ **schwarzer Pfeffer** ♦
½ Bund (25 g) glatte Petersilie

1. Erbsen in ein Sieb geben und auftauen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Safranfäden oder -pulver in 2-3 EL heißem Wasser einweichen. Gemüsebrühe in Topf zum Kochen bringen und heiß halten.

2. Butter und Öl in großem Topf erhitzen und Schalotten darin ca. 5 Minuten glasig anschwitzen. Reis zugeben und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Weißwein zugeben und bei starker Hitze in wenigen Minuten einkochen. Safranwasser und etwas Salz zugeben. Reis knapp mit Gemüsebrühe bedecken und unter Rühren bei niedriger Hitze kochen lassen. Wenn Gemüsebrühe fast vollständig aufgesogen ist, erneut Brühe angießen und unter Rühren sanft köcheln lassen. So lange wiederholen, bis das Risotto bissfest und die Brühe aufgebraucht ist. Während des Garens nach ca. 15 Minuten Erbsen zufügen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

köstlich vegetarisch
am Donnerstag:

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

3. Inzwischen Pecorino fein reiben. Unters fertige Risotto 50 g geriebenen Käse und Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel auflegen, Topf von Kochstelle nehmen und Risotto ca. 5 Minuten durchziehen lassen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Risotto mit übrigem Pecorino und Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 681 kcal, 2850 kJ, 19 g EW, 81 g KH, 29 g F, 7 BE

WISSENSWERT: In Italien ist dieses Risotto ein Klassiker, bekannt als Risotto Milanese. Wir haben noch grüne Erbsen zugefügt, was dem Gericht eine frühlingshafte Note verleiht.

KÜCHEN-TIPP: Ein Rezept für eine leckere Gemüsebrühe findet Ihr unter: <http://www.koestlich-vegetarisch.de/media/wysiwyg/Gemuesebruehe.pdf>

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

