



Buntes Gemüserisotto mit Chiliöl

Zubereitungszeit 25 min.
Zutaten für 4 Personen

1 Stange Lauch
3 bunte Karotten
100 g Cocktailtomaten
100 g Champignons
1 Zwiebel
Olivenöl zum Anbraten
200 g Risottoreis Arborio
150 ml Weißwein
ca. 750 ml Gemüsebrühe
60 g Parmesan oder Pecorino
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Chiliöl zum Drüberträufeln

Zubereitung

Die Karotten, Champignons, Cocktailtomaten und Lauch waschen und trocknen. Die Karotten abbürsten und ebenso wie den Lauch in feine, 2mm dicke Streifen schneiden. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden, Cocktailtomaten halbieren und den Lauch in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Schnittflächen der Cocktailtomaten mit Salz bestreut bereit stellen. Lauchscheiben, Karottenstreifen und Champignonscheiben in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer gewürzt bereit stellen. Die Cocktailtomaten ebenso kurz anbraten und zum restlichen Gemüse geben. Die Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem Topf mit dem Olivenöl anschwitzen, den Risottoreis dazu geben, kurz mitschwitzen, mit Weißwein ablöschen und nach und nach mit der Gemüsebrühe angeießen. Der Reis sollte immer gerade mit Flüssigkeit bedeckt sein, leicht köcheln lassen und stetig mit einem Kochlöffel umrühren. Das Risotto cremig und mit leichtem Biss zu Ende garen und von der Herdstelle wegziehen. Das Risotto mit etwas geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Risotto mit gehobeltem Käse bestreuen, das gebratene Gemüse zum Risotto legen und das bunte Gemüserisotto mit kaltem Chiliöl beträufelt servieren.

Tipp: Das Gemüserisotto kann mit verschiedenen Kräutern wie Petersilie, Koriander, Thymian und Rosmarin dekoriert und verfeinert werden. Lecker schmecken auch frittierte Salbeiblätter dazu.

Chiliöl können Sie leicht selber herstellen, indem Sie Chilis in Öl einlegen und eine Zeitlang stehen lassen.

Bio-Lieferdienst Zipf, Eisenbahnstraße 39, 77972 Mahlberg
Tel. 0 78 25 / 23 52 ♦ Fax 0 78 25 / 8 68 63
Email : blidz@blidz.net Internet. www.blidz.net