



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Würziges Rübenrisotto mit Steinpilzöl

- 20 g GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 80 g Parmesan
- 0,5 Bund Petersilie
- 200 g Möhren
- 200 g Pastinaken
- 200 g Rüben, z. B. Teltower Rüben, Steckrüben (alternativ Kohlrabi)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Risottoreis
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Würziges Rübenrisotto mit Steinpilzöl

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,6 g Fett	88,1 g Kohlenhydrate	17,3 g Eiweiß	5,7 g Ballaststoffe	596 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Würziges Rübenrisotto mit Steinpilzöl:

1 Liter Wasser erhitzen, 20 g **GEFRO Suppe** einstreuen und umrühren.

In der Zwischenzeit 80 g Parmesan reiben und ½ Bund Petersilie hacken. 200 g Möhren, 200 g Pastinaken und 200 g Rüben schälen (z. B. Teltower Rüben, Steckrüben oder alternativ Kohlrabi), in Würfel schneiden und in wenig Wasser bissfest garen. Dann alles zur Seite stellen.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, dann die Zwiebel klein schneiden und den Knoblauch durch die Presse drücken.

In einem großen Topf 2 EL **GEFRO Omega-3 Steinpilzöl** erhitzen und darin die Zwiebel und den gepressten Knoblauch goldgelb anbraten.

400 g Risottoreis zugeben und solange unter Rühren mit anbraten bis die Reiskörner glasig sind, mit der Hälfte der klaren Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und weiterkochen. Nach und nach immer etwas Suppe zugeben bis, der Reis außen cremig und innen bissfest ist.

Nun den geriebenen Parmesan, die gehackte Petersilie, 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und das Gemüse untermischen, mit ca. 2 EL **GEFRO Omega-3 Steinpilzöl** abschmecken und eventuell nachsalzen.

Auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie dekorieren und servieren.