



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.