



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Frühlingsrisotto mit Zuckerschoten und jungen Möhren

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 Liter GEFRO Suppe
- 1 g Zwiebel
- 300 g junge Möhren
- 150 g Zuckerschoten
- 200 g Risottoreis
- 40 g Parmesan, frisch gerieben
- 40 g kalte Butter
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Kerbel, gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Frühlingsrisotto mit Zuckerschoten und jungen Möhren

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24 g Fett 50,1 g Kohlenhydrate 11,7 g Eiweiß 7,9 g Ballaststoffe
466 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 300 g junge Möhren schälen, längs in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden und halbieren. 150 g Zuckerschoten putzen und schräg halbieren.

2 Brühe erhitzen:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe in einem Topf aufkochen und heiß bereithalten.

3 Reis anbraten:

In einem großen Topf 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen und die Zwiebelwürfel darin etwa 5 Minuten weich dünsten. 200 g Risottoreis zugeben und kurz mitdünsten.

4 Risotto garen:

Nach und nach jeweils etwa ¼ Liter heiße Brühe angießen. Das Risotto unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze 20 - 25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis cremig und bissfest ist.

5 Gemüse & Verfeinerung:

Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit das vorbereitete Gemüse hinzufügen. Anschließend 40 g frisch geriebenen Parmesan und 40 g kalte Butter kräftig unterrühren.

Mit 2 EL gehackter Petersilie, 1 EL gehacktem Kerbel und GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

6 Anrichten & Servieren:

Das cremige Risotto in tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein besonders frisches Aroma etwas Zitronenabrieb oder einen Spritzer Zitronensaft unter das fertige Risotto rühren.

Variante: Das Risotto schmeckt auch hervorragend mit grünem Spargel oder Erbsen statt Zuckerschoten.

Nicht vergessen: Wer es cremiger mag, kann zusätzlich einen Löffel Mascarpone unterrühren.