



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Würziges Rübenrisotto mit Steinpilzöl

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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 Brühe zubereiten:

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

#### 2 Vorbereitung:

Während die Brühe erhitzt, 80 g Parmesan reiben und ½ Bund Petersilie hacken.

200 g Möhren, 200 g Pastinaken und 200 g Rüben (z. B. Teltower Rüben, Steckrüben oder alternativ Kohlrabi) schälen, in Würfel schneiden und in wenig Wasser bissfest garen. Zur Seite stellen.

#### 3 Zwiebel & Knoblauch anbraten:

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel fein schneiden und den Knoblauch durch eine Presse drücken. In einem großen Topf 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch goldgelb anbraten.

#### 4 Risotto kochen:

400 g Risottoreis zugeben und unter Rühren mitanbraten, bis die Reiskörner glasig sind. Mit der Hälfte der klaren Brühe ablöschen und weiterkochen. Nach und nach immer etwas Brühe zugießen, bis der Reis außen cremig und innen bissfest ist.

#### 5 Der letzte Schliff:

Den geriebenen Parmesan, die gehackte Petersilie, 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und das gekochte Gemüse unterrühren. Mit ca. 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl abschmecken und nach Belieben nachsalzen.

#### 6 Anrichten:

Das Risotto auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie dekorieren und sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für eine extra cremige Konsistenz kann am Ende noch ein kleines Stück Butter untergerührt werden.

Variante: Das Risotto schmeckt besonders gut mit einem Spritzer Zitronensaft oder etwas frisch geriebenem Parmesan obenauf.