

“Gemüse-Risotto-Allerlei”

ZUTATEN f. 4 Personen:

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 TL Sesamöl
240 g Vollkornreis
2 EL gehackter Thymian
500 ml Gemüsebrühe
200 g Karotten
200 g Kohlrabi
200 g Frühlingszwiebeln
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
3-4 TL Zitronensaft
6 Blätter Zitronenmelisse
4 EL geriebener
Parmesan-Käse



Zubereitungszeit: ca .45 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel.

Brennwert p. P.: 367 kcal.

ZUBEREITUNG:

Den Knoblauch und eine Zwiebel fein hacken und im heißen Öl glasig werden lassen. Dann den Reis dazugeben und bei schwacher Hitze anbraten bis er glänzt. Den Thymian hinzufügen und nach und nach mit heißer Brühe übergießen. Dann ca. 30 Minuten garen lassen. Währenddessen die Karotten und den Kohlrabi waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse nach 20 Minuten unter das Risotto mischen und noch 10 Minuten mitgaren lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Zitronenmelisse fein hacken, beimischen und das Risotto mit dem geriebenen Parmesankäse bestreuen.