

## Risotto – keine langweilige Beilage



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum. Sie gibt Lesern seit vielen Jahren Tipps für gesunde und leckere Gerichte.

Risotto ist ein traditionelles italienisches Reisgericht. Es wird als Vorspeise oder als Beilage zum Hauptgericht serviert. Grundzutat ist Rundkornreis, der im Gegensatz zu Langkornreis beim Kochen Stärke freisetzt und somit für die typisch sämige Konsistenz des Risottos sorgt.

Geschmacklich ist dieses Reisgericht recht wandelbar. Es kann mit unterschiedlichen Gemüsen, Gewürzen, Kräutern, aber auch mit Fleisch und Fisch variiert werden. Für ein gutes Gelingen ist ständiges Rühren erforderlich. Nach dem Anschwitzen von Zwiebeln und Reis in Olivenöl wird immer nur wenig heiße Flüssigkeit – meist Brühe oder Wein – angegossen, damit die Flüssigkeit bei offenem Topf gut verdampfen kann. Zum Abschluss wird das fertige Risotto mit Parmesankäse verfeinert.

### Gemüserisotto

#### Zutaten für vier

#### Portionen als Beilage:

- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Zwiebel
- 800 ml Gemüsebrühe (Instant),
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Risotto-Reis
- 100 g tiefgefrorene Erbsen
- 30 g geriebener Parmesan
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

#### Zubereitung:

Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebel fein würfeln. Gemüsebrühe aufkochen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ein bis zwei Minuten andünsten.

Mit 400 ml Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren so lange kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Möhrenraspel und die restlichen 400 ml Gemüsebrühe zugeben. Weitere zehn Minuten kochen. Die Erbsen hinzufügen. Weiterkochen bis der Reis gar ist. Gegebenenfalls noch Wasser angießen. Parmesan und Petersilie unterziehen. Mit Pfeffer und eventuell Salz würzen.

Guten Appetit!