



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

lunch
probier's **idee**

Ausgewogene vegetarische Rezepte

Wurzelgemüse-Risotto mit Gremolata



Foto: Anita Kaufmann



Nährwertangaben pro Portion

In % der Gesamtenergie

Energie	554 kcal	
Eiweiss	17 g	12%
Kohlenhydrate	66 g	50%
Nahrungsfasern	6 g	2%
Fett	22 g	36%



Ausgewogene vegetarische Rezepte

Wurzelgemüse-Risotto mit Gremolata

Für 4 Portionen | Zubereitung ca. 45 Minuten

Zutaten

- 1 L Gemüsebouillon
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Karotten
- 300 g Pastinaken
- 200 g Randen
- 2 EL Rapsöl
- 240 g Risottoreis
- 1 EL Butter
- 4 Stiele Thymian
- 6 Zweige glatte Petersilie
- 2 TL Zitronenschale, (Bio-), fein abgerieben
- 1 TL Chiliflocken, getrocknet
- 120 g Sbrinz, gerieben

Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Bouillon erhitzen und warmhalten.
2. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Karotten, Pastinaken und Randen schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.
3. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hälfte der Karotten, Pastinaken und Randen zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten mitdünsten.
4. Reis zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit etwas Bouillon ablöschen und vollständig einkochen.
5. Gerade so viel Bouillon zugeben, so dass der Reis bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten garen. Dabei immer wieder etwas Brühe zugießen, sobald sie vom Reis fast aufgesogen ist.
6. Inzwischen 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Das restliche Gemüse und den Thymian darin bei mittlerer bis starker Hitze 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Gremolata zubereiten: Petersilie hacken und mit Zitronenschale und Chiliflocken mischen.
8. Die Hälfte des Sbrinz und 1 EL Butter unter das Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto mit gebratenem Gemüse, Gremolata und restlichem Sbrinz bestreut servieren.

Mit finanzieller Unterstützung des
Bundesamts für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen (BLV).