

Zucchini-Risotto mit Zitrone



Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Risotto

- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 350 g Risotto-Reis
- 120 ml Weißwein
- 850 ml Gemüsebrühe
- 500 g Zucchini
- 1 Bio-Zitrone

- 15 g Butter

- 60 g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

Für die Deko

- 4 Bio-Zitronenscheiben
- Parmesan zum Bestreuen

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 172 kcal
- 5 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 27 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 15 Minuten zzgl. 20 Minuten Kochzeit

Zubereitung

1. Für das Risotto die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
2. Den Risotto-Reis dazugeben und mit anbraten, bis er glasig wird. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen reduzieren lassen. Anschließend die Brühe aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
3. Die Zucchini waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Zum Risotto-Reis geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die Zitrone waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Zitrone auspressen und Saft sowie Schale unter das Risotto rühren.
5. Das Risotto vom Herd nehmen und die Butter sowie den Parmesan einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Risotto auf vier Teller verteilen und mit Zitronenscheiben und etwas Parmesan garnieren.



REISER RÄT

Probieren Sie das Risotto auch einmal mit Limette statt Zitrone und geben Sie als Dekoration Basilikumblätter hinzu.

