

Gemüse Risotto

Frühling

4 Portionen

Zutaten:

250 g Risotto Reis	2 EL frische gehackte Kräuter
400 ml Wasser	½ TL Curry
1 Zwiebel	Jodsalz
1 TL Rapsöl	100 g Frischkäse
2 Möhren	50 g Parmesan, gerieben
150 g Mais	
200 g TK-Erbesen	

1. Den Reis in einem Sieb abspülen. Wasser erhitzen.
2. Die Zwiebel fein hacken und in heißem Öl glasig dünsten, Reis zugeben, kurz mitdünsten, dann mit dem heißen Wasser ablöschen, alles bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten kochen lassen.
3. Mais, Erbsen und die geschälten und grob geraspelten Möhren zu dem Risotto geben und noch 10 Minuten mit garen.
4. Kräuter, Curry, Jodsalz und Frischkäse unter den Risotto rühren. Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

✓ **Dazu passt:** Salat, z.B. Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing