

Gemu se-Risotto

Zeit gesamt 45min



Zubereitungszeit 45min





Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	750 ml
Risottoreis	320 g
Kohlrabi	150 g
Karotten	120 g
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Parmesan, gerieben	40 g
Schalotten	30 g
Olivenöl	30 ml
Butter	20 g
Salz	0.5 TL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

SILVERCREST Monsieur Cuisine

- 1. Schalotte schälen und halbieren. Möhre schälen und in kleine Stucke schneiden. Kohlrabi schälen und wurfeln. Das Gemuse in den Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher für 7 Sek. auf Stufe 6 zerkleinern.
- 2. Olivenöl hinzugeben und fu r 3 Min. auf Stufe 1 bei 120 °C du nsten. Risottoreis hinzufu gen und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf fu r 3 Min. auf Stufe 1 bei 120 °C du nsten.
- 3. Heiße Gemu sebru he, Salz und Pfeffer hinzufu gen und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf fu r 8 Min. auf Stufe 1 bei 100 °C kochen.
- 4. Erbsen in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten Messbecher mit Linkslauf fur 10 Min. bei 100 °C fertig garen. Als Spritzschutz den Kocheinsatz auf den Deckel setzen.
- 5. Butter in Stu cken und den Parmesan hinzugeben und ohne eingesetzten Messbecher mit Linkslauf fu r 15 Sek. auf Stufe 1 unterru hren. Das Risotto vor dem Servieren 1 Min. im Mixbehälter ruhen lassen, dann sofort umfu llen und servieren.

 Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	464 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g