

Risi e Bisi – Risotto mit Erbsen und Schinken

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für	Δ	Р	n	r	ti	n	n	ρ	r
TUI	7	1	U	L	u	U	Ш	U	1

Gemüsebrühe	900 ml			
Zwiebeln, gelb	1 St.			
Butter	3 EL			
Risottoreis	300 g			
Kochschinken	200 g			
Petersilie, frisch	20 g			
Erbsen, tiefgefroren	300 g			
Parmesan, gerieben	100 g			
Salz				

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung

- 1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Butter und Zwiebel unter Rühren ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 2 Min. mitrösten.
- 2. Mit 1 Kelle Brühe ablöschen und diese nahezu komplett verkochen lassen. Erneut 1 Kelle Brühe angießen und Risotto unter ständigem Rühren ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- 3. Schinken vierteln und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
- 4. Nach ca. 15 Min. Erbsen zum Risotto geben. Wenn der Risotto fertig ist, Schinken, Parmesan und 2 EL Butter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risi e Bisi auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	569 kcal			
Kohlenhydrate	77 g			
Eiweiß	25 g			
Ballaststoffe	3 g			
Fette	16 g			