



Rucolarisotto mit Ziegenfrischkäse

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	1200 ml
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Walnusskerne	3 EL
Rucola	100 g
Ziegenfrischkäse	150 g
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne, Salatschleuder

1. In einem Topf Brühe ggf. anrühren, aufkochen und warm halten. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem weiteren Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 1 Min. leicht rösten, bis der Reis beginnt am Topfboden anzubacken.
3. Mit Weißwein ablöschen und komplett einkochen. Reis dann mit 1 Kelle heißer Brühe leicht bedecken und verrühren. Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. garen, dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.
4. In einer Pfanne Walnüsse auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. fettfrei rösten. Walnüsse grob hacken. Rucola waschen und trocken schleudern.
5. Rucola und Ziegenfrischkäse unter das Risotto rühren. Würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern verteilen und mit Walnüssen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	537 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	19 g