



Wirsing-Risotto

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	900 ml
Schalotten	2 St.
Wirsing	1 St.
Butter	2 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Salz	
Parmesan	70 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, feine Reibe, Schöpfkelle

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Wirsing waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 1 EL Butter und Schalotten unter Rühren ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 1–2 Min. mitrösten.
2. Mit Wein ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. 1–2 Kellen Brühe angießen, mit etwas Salz würzen 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. Inzwischen Parmesan fein reiben. Sobald der Risotto fertig ist, Wirsing, übrige Butter und die Hälfte des geriebenen Käses unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto anschließend auf Tellern anrichten und mit übrigem Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	499 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	10 g