



Rezepte > Mittagessen

Zucchini-Risotto mit Basilikum-Parmesan

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Parmesan	100 g
Basilikum, frisch	20 g
Gemüsebrühe	900 ml
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	2 St.
Öl	1 EL
Butter	2 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, feine Reibe

1. Parmesan fein reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und in einer Schüssel mit dem Parmesan vermischen. In einem Topf Brühe ggf. anrühren, aufkochen und warm halten.
2. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL ÖL und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin farblos ca. 2 Min. anbraten. Zucchini und Reis zugeben und ca. 1 Min mitbraten. Mit Wein ablöschen und knapp mit heißer Brühe bedecken.
3. Risotto ca. 20 Min. unter Rühren gar kochen. Dabei immer wieder mit Brühe angießen. Am Ende noch 1 EL Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit Basilikum-Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	511 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g