Zucchini-Risotto mit Basilikum-Parmesan

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Parmesan entrinden und grob würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In dem Mixbehälter Parmesan und Basilikum 10 Sek./Stufe 10 pürieren. In eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob würfeln. In dem Mixbehälter beides 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. 1 EL Butter zufügen und Linkslauf/4 Min./Stufe 1/100 °C mit eingesetztem Messbecher andünsten.

3. Risottoreis zufügen und Linkslauf/2 Min./Stufe 2/100 °C mit andünsten. Weißwein und heiße Brühe angießen. Risotto auf Linkslauf/20 Min./Stufe 1/100 °C garen.

4. 1 EL Butter und 1/3 vom Parmesan zufügen und Linkslauf/40 Sek./Stufe 2 unterheben. Zucchini-Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Min. ruhen lassen. Dann mit übrigem Basilikum-Parmesan servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	492 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	13 g