

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Ernährung	Bewegung	Entspannung	Guter Schlaf
-----------	----------	-------------	--------------

Gemüse-Risotto (auch als ResteVerwertung perfekt 😊)

Zutaten (für 3-4 Personen)

4 EL Olivenöl
300 g Risotto-Reis
1 lt Gemüsebrühe
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Meine Reste 😊

400 g HokkaidoKürbis in Stücke geschnitten
100 g Zuckerschoten in Stücke geschnitten
20 g Parmesan gerieben
150 g Raclettekäse in Stücke geschnitten
1 Stange Lauch in schmale Scheiben geschnitten
2 KL Bärlauchpesto hausgemacht
Schuss Weißwein



Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken
 - Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden
 - Gemüsebrühe abmessen (Pulver in warmem Wasser auflösen oder selbstgemachte verwenden, je nach dem was zur Verfügung steht)
 - Risottoreis abwiegen
1. In einem Topf (groß genug 😊, ohne Deckel) Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch gut andünsten (ca. 4-5 min), das geschnittene Gemüse zugeben und noch weitere 4-5 Minuten mitdünsten. Die Hitze der Kochplatte runterschalten (ich habe auf 5-6 runtergeschaltet von 9)
 2. Risottoreis zugeben und für ca. 1 Minute unter ständigem Rühren mitdünsten, dann mit Schuss Weißwein ablöschen, umrühren
 3. In den Topf Gemüsebrühe zugeben bis die Reis-Gemüse-Masse abgedeckt ist
 4. Immer wieder umrühren damit nichts anbrennt
 5. Sobald die Flüssigkeit „aufgesaugt“ ist, wieder einen Teil Suppe zufügen und solange mitdünsten, bis diese wieder aufgesaugt ist. Mach das bis die Suppe untergerührt ist
 6. Zum Schluss den Käse unterrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken und anrichten
 7. Wenn vorhanden, frische Kräuter oder Grün-Deko drüber streuen 😊