

Risotto mit grünem gebratenem Gemüse und Parmesanchips

Zutaten für 4 Personen:

75 g Parmesankäse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Weihenstephan „Die Streichzarte“ ungesalzen
200 g Risotto-Reis
200 ml Weißwein
ca. 750 ml Gemüsebrühe
1 kleinen Brokkoli (à ca. 500 g)
300 g grüner Spargel
300 g Zucchini
150 g tiefgefrorene Erbsen
Salz
Pfeffer
Backpapier

Zubereitung:

1. Für die Parmesanchips Parmesan fein reiben. 50 g Parmesan in 4 Kreisen nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) 8 - 10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL **Weihenstephan „Die Streichzarte“ ungesalzen** in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zufügen, kurz mit anschwitzen. Wein und Brühe portionsweise zugießen, so lange köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 30 - 35 Minuten garen.

3. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Brokkoli in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Ca. 3 cm lange Spitzen abschneiden und längs halbieren. Übrigen Spargel klein schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Je 1 EL **Weihenstephan „Die Streichzarte“ ungesalzen** in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin in ca. 3 Portionen 3–4 Minuten braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit vom Risotto Erbsen in das Risotto geben. 1 EL Fett und restlichen Parmesan unter das Risotto rühren und nochmals abschmecken. Risotto mit gebratenem Gemüse und Parmesanchips auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Niveau: mittel

Pro Portion ca. 2050 kJ, 490 kcal. E 19 g, F 18 g, KH 49 g

Fotovermerk: "Weihenstephan" by Food & Foto, Hamburg