



Rachel Allen

MEIN FAMILIEN-
KOCHBUCH

Lieblingsrezepte für jeden Tag



Risotto Verde

FÜR 6 PERSONEN / VEGETARISCH

Dieser herrlich nach Frühling schmeckende Risotto wird im Ofen zubereitet.

4 EL Olivenöl
250 g Erbsen, frisch oder tiefgefroren
100 g Blattspinat, gehackt
950 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
1 Zwiebel, geschält und fein gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
350 g Risotto-Reis, z. B. Arborio oder Carnaroli
150 ml Weißwein
12 Stangen grüner Spargel, geputzt und längs halbiert
100 g Parmesan, frisch gehobelt, zum Servieren

Ofen auf 180°C vorheizen. Die Hälfte des Öls in einem feuerfesten Topf erhitzen. Erbsen und Spinat darin unter Rühren 2 Minuten garen, bis der Spinat zusammenfällt. 50 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe zufügen und das Ganze im Mixer pürieren. Beiseitestellen.

Restliches Öl im gleichen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Salzen und pfeffern. Zugedeckt dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Den Reis hinzugeben und etwa 1 Minute unter Rühren anschwitzen. Restliche Brühe und Weißwein angießen. Zum Kochen bringen. Den Topf mit einem Deckel verschließen, in den Ofen stellen und das Ganze 15–20 Minuten garen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat. Das Gemüsepüree untermischen. Zugedeckt beiseitestellen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel darin in 2–3 Minuten bissfest garen. Abgießen und unter den Risotto mischen. Alles auf vorgewärmte Suppenteller verteilen und jeweils mit Parmesanhobeln bestreuen.

RACHELS TIPP

Der Alkohol verflüchtigt sich beim Kochen, der Weißwein gibt aber einen guten Geschmack. Sie können ihn auch durch Brühe ersetzen.



