

Risotto mit Gemüse

Von Ursula und Alexander Pjorin Jenny „food-feeling – richtig gut leben“

*Risotto als Basis, serviert mit Gemüse oder Fleischersatzprodukten, einfach ein Gedicht!
Wechseln Sie die verschiedenen Gemüse und Pilze nach ihrem Gusto aus. Erweitern Sie den
Risotto mit fleischlosen Alternativen wie Tofu, Dinki, Würste usw. Lassen Sie die Tomatenwürfel
weg und setzen Soja Rahm oder Quark ein.*

Zutaten für 4 Portionen Risotto:

- 20 g Kokosfett neutral
- 60 g gehackte Zwiebeln
- 240 g Risotto Reis
- 500 g Wasser
- 400 g Tomatenwürfel
- 16 g Gemüse Bouillon z.B. Morga
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 120 g Alternative zu griechischen Käse von Soyana
- 12 g Edelhefe

Zutaten für 4 Portionen Gemüse:

- 40 g Olivenöl
- 1 Zucchini
- 4 Kräuterseitlinge
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Garnitur:

- Glattblättriger Peterli oder Schnittlauch als Garnitur



Zubereitung:

- Das Kokosfett in einer Pfanne erwärmen, die gehackten Zwiebeln begeben und ca. 2 Min. andünsten, dann den Risotto begeben und weitere 2 Min. andünsten.
- Mit dem Wasser und den Tomatenwürfeln auffüllen ablöschen, Bouillon begeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto gemäss Hersteller kochen (eventuell mehr Bouillon begeben).
- Am Schluss die Käse Alternative begeben und gut vermengen, nicht mehr kochen. Allenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Edelhefe am Schluss begeben, damit der Risotto nach mehr Käse schmeckt.
- Die Zucchetti und Pilze in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und heiss anbraten.
- Risotto auf dem Teller anrichten, das Gemüse dekorativ darauf platzieren, mit geschnittenem glattblättrigen Peterli oder Schnittlauch garnieren.
- auf Wunsch kann das Gericht mit gebratenem Tempeh oder anderen Fleischalternativen erweitert werden.

