Zucchinirisotto

Gesund und preiswert genießen: Das leckere Rezept für Zucchinirisotto wird im Dampfgarer zubereitet und ist auch für die vegetarische Küche geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

420 g	Zucchini
260 g	Risottoreis
3 Stk.	Frühlingszwiebeln
200 ml	Riesling
1 l	Gemüsebrühe
2 EL	Schlagobers
1 Stk.	Knoblauchzehe
100 g	Parmesan
50 g	Butter
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Das Zucchinirisotto gelingt am besten im Dampfgarer. Zu Beginn die Frühlingszwiebeln waschen, trocknen, in feine Ringe schneiden und in einen Garbehälter füllen. Reis, Salz und Pfeffer zufügen und alles durchmischen, mit dem Wein aufgießen. Bei 100 Grad 5 Minuten lang dämpfen.

2. Die Hälfte der Brühe zugießen und weitere 8 Minuten garen. Anschließend den Reis gut umrühren, die restliche Brühe zufügen und noch 10 Minuten dämpfen.

3. Unterdessen die Zucchini waschen, trocknen, klein würfeln. Auf ein Garblech geben und parallel zum Reis die letzten 5 Minuten ebenfalls dämpfen. Dann ein Viertel der

Zucchiniwürfel zur Seite legen. Die Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und mit Schlagobers und den verbleibenden Zucchiniwürfeln mit dem Stabmixer fein pürieren.

4. Pürierte sowie gewürfelte Zucchini unter das fertig gegarte Risotto rühren. Butter ebenfalls untermischen und schmelzen lassen. Auf Teller verteilen und vor dem Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipp

Das Zucchinirisotto sieht noch appetitlicher aus, wenn man es mit Kirschtomaten anrichtet.