



ALFERIS ENTDECKERKÜCHE

Koch- & Ernährungsschule für Kinder * Workshops für Eltern



Nicola Alferi * Ernährungsberatung & Kochschule * 01511 - 43 88 788 * info@alferisentdeckerkueche.de
Klenzestr. 1 * 82327 Tutzing * Kursort: * Lehrküche der Peter Maffay Stiftung auf Gut Dietlhofen

Zweierlei Risotto

Tomatenrisotto

Das Rezept dazu findest du hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=96VWwv6Y4Jw>

Zucchini-**risotto**

ca. 5 Portionen

- 4 EL Olivenöl
- 1 Schalotte
- 300 g Risotto Reis
- 2 Zucchini, grün und gelb
- ½ L Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer
- 2 TL Rosmarin
- 70 g Parmesan, gerieben
- 100 g Mandeln, geschält



Als erstes musst du die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann wäschst du die Zucchini, entferne den Strunk, schneide sie in Scheiben und dann die Scheiben in Viertel. Hacke die Mandeln in kleine Stücke. Stelle dir einen Messbecher Gemüsebrühe zurecht. Reibe noch den Parmesan. Gib all deine Zutaten in Schalen und stelle sie dir bereit. In eine Pfanne erhitzt du nun vorsichtig das Olivenöl, dann gibst du die Schalotten dazu und lässt sie etwas andünsten (nicht zu heiß!). Nach 2 Minuten kannst du den Reis einrieseln lassen. Rühre es 2 Minuten lang um, dann gibst du etwas Gemüsebrühe hinzu bis der Reis bedeckt ist – Achtung zischt und dampft 😊 Verrühre es immer mal wieder bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Würze mit Salz, Pfeffer und Rosmarin, gieße wieder Brühe nach, rühren bis sie verdunstet ist, usw... Das dauert insgesamt ca. 15 Minuten. Du kannst einfach immer wieder mal probieren und dich dabei auch versichern ob es schmeckt 😊 Sobald das Risotto fast gar ist (in der Mitte des Reiskorns noch etwas bissfest), gibst du die Zucchini dazu, wieder etwas Brühe und rührst weitere 5 Minuten alles gut durch. Wenn der Reis und die Zucchini nun für deinen Geschmack gar sind rührst du nur noch den Parmesan und die Mandeln darunter, dann hast du es geschafft 😊