

Spinatrisotto



1 Schalotte
1 frische Knoblauchzehe
400 g Spinat
2 EL Rapsöl
1 El Butter
200 g Reis
500 ml Weißwein
1 Liter Gemüsebrühe
100 g Parmesan
Salz / Pfeffer
5 g frische glatte Petersilie

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH 365 MINDFUL WINTER

Schalotte und Knoblauch klein würfeln, Spinat klein schneiden

Rapsöl und Butter in einem Topf erhitzen und im Sud die Schalotte und den Knoblauch 2 Minuten dünsten

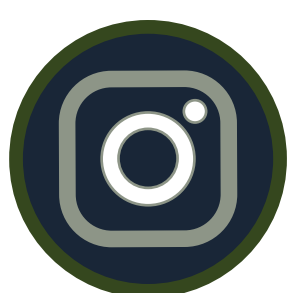
Reis zugeben und unter Rühren 1 Minute mit dünsten, mit Weißwein ablöschen und stark einkochen

1/3 der Gemüsebrühe zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, Vorgang mit der restlichen Gemüsebrühe zweimal wiederholen, sodass der Risotto insgesamt 20 Minuten kocht und die Reiskörner bissfest sind

in der Halbzeit Parmesan und Spinat untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen

Petersilie fein hacken und zum Ende unter das Risotto heben und anrichten

Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

