

Zitronen-Minz-Risotto

395

Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte, 2007, 11, 170

Bemerkungen: 9 Mai 2007: Trocknen der Zitronenzeste überflüssig! Schlagsahne ist zuviel. Achtung mit Salz, der Pecorino und die Brühe bringen genug mit.

Zutaten: 4 Portionen

1 Zitrone,
1,5 L Gemüfefond (aus dem Glas),
1 Schalotte,
50 g Butter,
350 g Risotto-Reis,
100 ml trockener Weißwein (oder Brühe),
50 g Pecorino-Käse,
100 g Schlagsahne,
6 Stängel Minze,
Meersalz,
Zitronenpfeffer

Rezept:

Backofen auf 100 Grad, Umluft 80 Grad, Gas Stufe 1 vorheizen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen, oder die Schale dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden. Zitronenschale auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen etwa 15 Minuten trocknen.

Fond aufkochen. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Schalotte zugeben und hellgelb dünsten. Den trockenen Reis zugeben unter Rühren 2-3 Minuten dünsten. Den Wein zugießen und unter Rühren einkochen lassen.

Kochend heißen Fond kellenweise immer dann zugeben, wenn die Flüssigkeit im Risotto aufgesogen ist. Dabei zwischendurch umrühren.

Pecorino hobeln. Schlagsahne steif schlagen. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen in Streifen schneiden.

Zitronenschale, Parmesan und Minze unter des Risotto rühren und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Zum Servieren die Sahne auf das Risotto geben und zerlaufen lassen.

DAZU: Geflügelspießchen oder wachweich gekochte Eier.

FERTIG IN 35 Minuten

PRO PORTION ca. 565 kcal, E 16 g, F 23 g, KH 69 g

89