

Safranrisotto

Rezept von Meta Hildebrand



Safranrisotto

Für 2 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Genussfertig: in ca. 30 Minuten

Pro Person:

121 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiss, 24 g Fett; 789 kcal

Zutaten:

- 1 Zwiebel ca. 70 g
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 150 g Risottoreis
- 70 ml Weisswein
- 400–500 ml Gemüsebouillon heiss
- 1 Briefchen Safran
- 20 g Gruyère, gerieben
- 20 g Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Reis dazugeben und glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen und vollständig einreduzieren lassen.
2. Safran in die Gemüsebouillon geben und gut vermischen. Mit der Gemüsebouillon den Reis unter Rühren nach und nach aufgiessen und wieder einreduzieren

lassen, bis der Reis al dente gekocht ist. Gruyère und Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sofort servieren und geniessen.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.