

Erbsen-Risotto

Materialkosten pro Person: 1,00€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 Dose Erbsen oder ca. 400g TK Erbsen
- 4 Schalotten
- 4EL Olivenöl
- 1l Gemüsebrühe
- 320g Risotto-Reis
- Salz, Pfeffer
- 80g Parmesan
- Minze je nach Geschmack

Rezept:

1. Schalotten abziehen und fein hacken.
2. Olivenöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Die Schalotten ca. 8 Minuten lang anschwitzen.
3. Den Topf auf niedrig-mittlere Hitze bringen. Risotto-Reis hinzufügen und für 1-2 Minuten anrösten, bis er etwas glasig ist, dabei stets umrühren.
4. Nun schlückchenweise Gemüsebrühe hinzufügen und dabei immer wieder rühren, damit der Reis die Flüssigkeit aufsaugt. Ab und zu probieren, um den Biss zu checken. Nach ca. 30 Minuten sollte der Reis al dente sein. Wenn der Reis al dente ist, die abgetropften Erbsen unterrühren. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken
5. Vom Herd nehmen und für 2-3 Minuten ruhen lassen. Parmesan hinzufügen, erneut umrühren. Mit gehackter Minze toppen.

Dazu passt gut ein bunter Salat.

Fazit:

Das Gericht braucht seine Zeit, schmeckt hervorragend und ist auch gut für Kinder geeignet. Kinder können beim Kochen helfen, beispielsweise beim Parmesan reiben. Wenn sie schon etwas älter sind, können sie auch das Rühren des Risottos übernehmen.