

RISOTTO MIT GRÜNKOHL, BIRNEN UND TOMATEN

Zutaten für 4 Portionen

- 3 EL Rapsöl
- 200 g Risotto-Reis
- 1 Stange Lauch/Porree
- 600 ml Gemüsebrühe
- 80 g Schinkenwürfel
- 2 kleine Möhren
- 100 g Kirschtomaten
- 250 g Grünkohl
- 1 große reife Birne
- 40 g Walnusskerne
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- etwas Balsamicocreame
- 20 g Parmesan, gerieben



Zubereitung

1. 2 EL Rapsöl in einem Topf auf dem Herd erhitzen und den Risottoreis unter Wenden kurz anschwitzen, bis er leicht glasig wird, oder die Körner anfangen zu knistern. Dabei umrühren, denn er darf auf keinen Fall anbrennen! Anschließend nach und nach mit 400 ml der warmen Brühe aufgießen und quellen lassen. Immer wenn der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat, wieder etwas Brühe angießen, und weiter rühren, rühren, rühren...
2. Lauch gut waschen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Möhren schälen, putzen und würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Mittelstrunk des Grünkohls vor dem Waschen entfernen. Den Grünkohl in mundgerechte Streifen schneiden. Die Birne schälen, vierteln, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Walnüsse hacken.
3. In eine heiße Pfanne zuerst 1 EL Öl und den Schinken geben, kurz anschwitzen. Nun Lauch, Möhren und Grünkohl dazu geben, ebenfalls anschwitzen lassen und die restliche Brühe übergießen. Nach etwa 5 Minuten Tomaten und Birnen hinzufügen und alles etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
4. Die Gemüse-Mischung unter den Reis heben. Ein wenig der Mischung zur Dekoration aufheben.
5. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit geriebenen Parmesan, Balsamicoreduktion und gehackten Walnusskernen verzieren und servieren.



Nährwerte pro Portion:

Energie	440	kcal
Eiweiß	14,5	g
Fett	18,6	g
davon gesättigte Fettsäuren	3,10	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	7,62	g
Kohlenhydrate	50,3	g
Ballaststoffe	6,30	g

