



Blaubeer-Risotto

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 500 g Risotto Reis
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Edelsüß-Paprika
- 250 g Haloumi
- 50 g Babyspinat
- 50 g geriebener Parmesan
- 2 Stiele Petersilie



Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Reis zugeben und anschwitzen.
2. Wein zugießen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
3. Mit Brühe angießen bis der Reis bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Erst wieder Brühe nachgießen, wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.
4. Die Hälfte der Blaubeeren unter das fertige Risotto heben. Risotto mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Eine Grillpfanne erhitzen. Haloumi darin unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Spinat waschen und trocken schütteln. Kurz vor Ende der Garzeit Spinat, geriebenen Käse und übrige Blaubeeren unter das Risotto heben. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Risotto und Haloumi in tiefen Tellern anrichten. Mit der Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 620 kcal / 2600 kJ
Eiweiß: 16 g
Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 101 g