

Salbei-Risotto

(für 2 Personen)



Zutaten :

1 EL Bratbutter

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Risotto-Reis

1-2 dl Weisswein

ca. 1 l Bouillon

Pfeffer aus der Mühle

10 frische Salbeiblätter

30 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken. Den Knoblauch schälen und in Viertel schneiden.

Die Bratbutter erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch kurz andünsten.

Den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren glasig dünsten. Mit dem Weisswein (Variante mit Rotwein) ablöschen und verdampfen lassen.

Die Bouillon nach und nach einrühren, der Reis darf nie schwimmen. Ca. 25 Minuten einkochen lassen, bis der Risotto „al dente“ ist. Nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.

Pfanne vom Herd nehmen. Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden, mit Parmesan auf das Risotto in der Pfanne streuen und etwa 5 Minuten stehen lassen. Dann die Salbeiblätter und den Parmesan langsam darunter ziehen und servieren.

Dieses Rezept stammt von Isabelle Rufli aus Aeugetertal.

Weitere gesunde Rezepte finden Sie auf www.avogel.ch

