Rote Linsen- Gemüserisotto

- **Portionen:** 3-4
- **Vorbereitungszeit:** 7m
- **Zubereitungszeit:** 18m
- **Fertig in** 25m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '18m', 'prep_time' : '7m', 'servings' : '3-4', 'yield' : '' });

Fleischlos, vegetarisch, dabei unglaublich lecker, gesund

Zutaten

- 200 g Risotto oder Rundkorn Reis, gewaschen
- 130 g rote Linsen, gewaschen
- 1 kleine Möhre in kleinen Würfeln, Brunoise
- 1 kleine Stange Frühlingslauch in kleinen Würfeln, Brunoise
- 50 g Staudensellerie in kleinen Würfeln, Brunoise
- 1/4 l trockener Weißwein
- 3/8 l Geflügel-ersatzweise Gemüsebrühe
- 2 El kalte Butter
- 40 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Das gewürfelte Gemüse in etwas Butter glasig anschwitzen.

Schritt3

Den Reis und die Linsen dazu geben, kurz mit angehen lassen.

Schritt4

Zuerst den Weißwein aufgießen und fast völlig einkochen lassen.

Schritt5

Dann nach und nach, die Geflügelbrühe nachgießen, dabei rühren, rühren.

Schritt6

Das dauert etwa 15-17 min., "bissfest -schlotzig" halten.

Schritt7

Wer es nicht so flüssig mag, nimmt halt etwas weniger Brühe.

Schritt8

Kurz vor dem Servieren den Parmesan und die restliche Butter unter rühren, nachschmecken.

Schritt9

Dazu schmeckt mir ein großer, bunter Salat, herzhaft angemacht und sonst gar nichts.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** beilage, gesund, preiswert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)261
- Fett (g)10
- KH (g)22
- Eiweiss (g)9
- Ballast (g)5

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rote-linsen-gemueserisotto/