

Risotto mit Pilzen und Cherrytomaten

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 + 1 EL Rapsöl
1 Tasse Risottoreis (Rundkornreis) ca. 150 g
2 Tassen leichte Gemüsebrühe (300 ml)
200 g Pilze (Champignons oder Seitlinge)
½ TL Thymian
5 Cocktailtomaten, geviertelt
1 EL Butter oder Olivenöl
1 Zweig Basilikum oder Petersilie, fein geschnitten
30 g Parmesan gerieben
Pfeffer



Alle Fotos: Vernetzungsstelle
Seniorenernährung Hessen

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In einem Topf Rapsöl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch unter Rühren glasig dünsten. Den Reis zufügen und kurz weiterdünsten.
- Heiße Gemüsebrühe zum Reis geben, dicht schließenden Deckel aufsetzen und Hitze auf kleine Stufe reduzieren. Circa 15 Minuten ohne Rühren, bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Gemüse vorbereiten und in mundgerechte Stücke schneiden. Wenn die 15 Minuten Garzeit um sind, das Gemüse obenauf legen, Deckel wieder schließen und weitere 10 -15 Minuten garen. Die Reis- und Gemüsekonsistenz ist Geschmackssache und ist bei der Garzeit zu beachten.
- Zum Schluss vor dem Servieren Butter oder Olivenöl, Kräuter sowie Parmesan und ggf. Nüsse, Mandeln oder Sonnenblumenkerne unterrühren.



Das Risotto ohne Rühren können Sie nach Belieben mit Frühlings- oder Sommergemüse Ihrer Wahl variieren:

- 200 g dünner Spargel, geschält, in 2 cm Stücken
Dickeren Spargel direkt mit der Gemüsebrühe zum Reis geben.
- 2 mittlere Tomaten, gewürfelt



ODER

- 200 g Babyspinat, geputzt
- 8 Kirschtomaten, halbiert
nur 5 Minuten am Ende mit garen

ODER

- 200 g junge Erbsen oder TK
- 1-2 TL abgeriebene Zitronenschale

ODER

- 2 mittlere Zucchini, in feinen Würfeln
- 50 -70 g gehackte Nüsse, Mandeln oder geröstete Sonnenblumenkerne
- 2 Zweige Petersilie



www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Hessenat



Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege



SEKTION HESSEN –
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.