



K I N D E R A R Z T
DR. MICHAEL HAUCH

Rezept im Monat März Gemüserisotto

750g	junges Frühlingsgemüse wie z.B.: weißer und grüner Spargel, Erbsen, dicke Bohnen, Zucchini, Kohlrabi, Brokkoliröschen, Fenchel, Austernpilze, Champignons
250g	Risotto-Reis (z.B. Scotti Arborio oder Carnaroli)
1	mittlere Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1,5 L	Gemüse- oder Geflügelfond (evtl. Brühwürfel)
2 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
3 EL	Butter
50g	Parmesan
	glatte Petersilie oder Basilikum
	Salz, Zitronensaft

Die jungen Frühlingsgemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
In dem Fond drei Minuten garen und dann abseien.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe in 2 EL Rapsöl und 1 EL Butter anschwitzen. Dann den Reis hinzugeben und umrühren, bis alle Körner mit Öl benetzt sind. Nach und nach den heißen Fond angießen. Das Risotto für 15 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei mit einem Löffel das Risotto immer wieder umrühren. Sobald die Flüssigkeit von dem Reis aufgesogen ist, erneut heißen Fond nachgießen. Nun die vorgegarten Gemüse in den Topf geben und weitere 3 Minuten umrühren und garen. Zum Schluss Kräuter, Parmesan, Sahne und noch einmal etwas Butter einrühren und mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Der Reis ist nach 18 – 20 Minuten gar. Das Risotto sollte noch etwas Biss haben und cremig sein.

Tipp: Schauen Sie auf dem Markt nach, wasesr an frischem Gemüse gibt. Erklären Sie Ihren Kindern die einzelnen Sorten und lassen Sie sie zu Hause beim Schälen und Rühren helfen. Das ist auch für Ihre Kinder spannend. Risottos sind sehr wandlungsfähig und wenn Sie einmal die Kochtechnik erlernt haben, geht alles wie von selbst. Die Gemüse können Sie am Vortag vorbereiten und blanchieren. Ebenso können Sie den Risottoreis 12 Minuten vorgaren. Dann benötigen Sie nicht länger als 10 Minuten, um das Risotto fertig zu stellen.