



Safranrisotto

R.Warna

Portionsgröße: 4 | Arbeitszeit: 30 Min.

Zutaten

1 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Briefchen Safran
einige Safranfäden
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 EL Olivenöl
80 g Parmesan am Stück
20 g Olivenöl
9 dl Gemüsebouillon
300 g Risottoreis
2 dl Weisswein

Zubereitung

1. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugiessen, fast vollständig einkochen. Safran begeben, Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln bis der Reis cremig und al dente ist. Parmesan und Olivenöl daruntermischen, würzen.

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 4 Personen
Kalorien: 446
Fette gesamt: 14g
Kohlenhydrate gesamt: 62g
Eiweiß: 13g