



Gemüserisotto mit Lauch

Zubereitung

Die Karotten in Streifen schneiden, den Brokkoli und den Karfiol klein schneiden.

Den Lauch fein schneiden und in Bonaöl anschwitzen.

Anschließend den Reis beifügen und mit der doppelten Menge Wasser (wie Reis) aufgießen.

Abschließend das Gemüse hinzufügen und unter oftmaligem Rühren etwa 30 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen, bis der Reis gar und das Gemüse bissfest ist.

Zum Verfeinern noch mit 1 EL Kräuter-Crème fraiche, etwas Kräutersalz und frisch gehackter Petersilie würzen.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Katharina Unger.

Zutaten

2 Personen

1 Stange Lauch

100g Rundkornreis (ca. 1 Kaffee tasse)

2 Karotten

Brokkoli

Karfiol

Mais (alternativ kann natürlich auch eine Packung Tiefkühlgemüse verwendet werden)

Kräutersalz

Kräuter-Crème fraiche

Petersilie