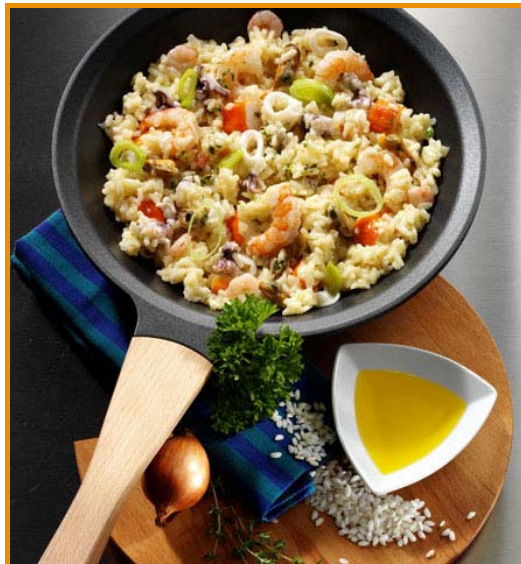


Risotto mit Meeresfrüchten



ZUTATEN:

- 400 g gemischte Meeresfrüchte (Muscheln, Krabben, Langusten, Tintenfische) frisch oder tiefgefroren
- Zitronensaft
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 250 g Rundkornreis
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1/8 l Weißwein
- Petersilie
- Kerbel
- Thymian
- Salz
- Pfeffer

Meeresfrüchte mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen (tiefgefrorene Ware auftauen lassen) und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und in 5 EL Raps-Kernöl andünsten. 250 g Rundkornreis zugeben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Gemüsebrühe und 1/8 l Weißwein angießen und alles leise köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Die Meeresfrüchte mit 3 EL Raps-Kernöl anbraten und unter den Reis heben. Mit Petersilie, Kerbel, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Pro Person:

491 kcal (2054 kJ), 20,2 g Eiweiß, 23,2 g Fett, 50,4 g Kohlenhydrate (4,2 BE)