

Risotto mit Meeresfrüchten



ZUTATEN

für 4 Personen:

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

*auch in BIO Qualität erhältlich

Unsere Ölempfehlung: Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS*

Dieses Genießeröl für jeden Tag ist nativ kalt-gepresst und reich an Omega-3-Fettsäuren. Es schmeckt fein-nussig und ist ideal sowohl für Salate als auch zum Kochen, Braten und Backen.



ZUBEREITUNG

1. Meeresfrüchte mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen (tiefgefrorene Ware auftauen lassen) und mit Zitronensaft beträufeln.
2. 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.
3. 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.

Nährwertangaben pro Portion:

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

