

Mangold-Risotto

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Risottoreis – 800 g Mangold – 1 Zwiebel – 200 ml Weißwein – 200 g geschälte Tomaten – 8 EL Olivenöl – 200 g Parmesan – Salz – Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und fein würfeln
- Mangold putzen, die Stiele in schmale, die Blätter in etwas gröbere Streifen schneiden und waschen
- Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Mangold zugeben und zugedeckt bei milder Hitze dünsten bis er zusammenfällt
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten
- Reis zugeben und wenige Minuten unter Rühren mitbraten. Mit Wein ablöschen, aufkochen lassen und mit Wasser auffüllen bis der Reis bedeckt ist
- Reis bei milder Hitze köcheln lassen bis er fast weich ist
- Tomaten und Mangold unter den Reis mischen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Alles weiter köcheln lassen bis Reis und Mangold gar ist. Bei Bedarf noch Flüssigkeit nachgießen
- Zum Schluss den Parmesan darüber reiben und unterrühren

Wir wünschen guten Appetit!

