

# Sommerliches Gemüserisotto



Für dieses Gemüse-Risotto haben wir die Arborio Reissorte genommen. Dieser Reis nimmt ein vielfaches seines Gewichts an Wasser auf und ist berühmt für die cremige und geschmeidige Textur. Nehmen Sie dazu verschiedene Gemüse wie z.B. grüne, rote, gelbe und weiße Sorten.

*Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!*

## Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Risottoreis
- 1 Karotte
- 1/2 Zucchini
- Handvoll Zuckererbsen
- Handvoll roter und gelber Paprika, geschnitten
- Je 1 Stange weißer und grüner Spargel
- 1-2 Schnittbohnen
- 1-2 Tomaten
- Knoblauchzehe
- 1 TL geriebenen Ingwer
- 1 TL Vata Churna
- 1/2 TL ital. Pasta-Kräutermischung
- einige Safran-Fäden
- 1-2 EL Ghee
- 1-2 TL Zitronensaft
- ca. 500 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Haut der Tomaten entfernen.
2. Ingwer schälen und reiben. Den Keim im inneren der Knoblauchzehe entfernen, der ist leicht toxisch, und die Zehe klein schneiden.
3. 1 EL Ghee im Topf erhitzen. Das Vata Churna und die Kräutermischung zufügen, kurz anschwitzen.
4. Nun das Gemüse hinzufügen und auf kleiner Flamme unter häufigem rühren anschwitzen. Nach ca. zwei Minuten das Wasser eingießen und etwas Salz und eine Prise Pfeffer zufügen und etwa 8-10 Minuten köcheln.
5. In einen zweiten Topf das restliche Ghee geben und erhitzen. Ingwer und Knoblauch zufügen. Die getrockneten Safranfäden zerreiben und ebenfalls beimischen.
7. Den Reis zufügen und häufig rühren bis er glasig wird. Temperatur reduzieren.
8. Nun in Abständen nach und nach etwas Gemüsebrühe eingießen und immer wieder umrühren bis der Reis die Gemüsebrühe absorbiert.

