



Die Rezeptidee der Woche:

Woche 19/ 2013



## Frisches Risotto mit Sauerampfer

Zutaten für ca. 3 - 4 Personen:

400g Risotto Reis

1 Strauß Sauerampfer  
1 Zwiebel

3 EL Olivenöl  
300ml Weisswein  
800ml Gemüsebrühe

200g Parmesan Käse

Eventuell ein paar Safranfäden &  
Rosa Pfefferbeeren



### Zubereitung:

Die Zwiebel fein Würfeln und in Olivenöl glasig werden lassen.

Risottoreis waschen, zu den Zwiebeln zufügen und unter Rühren anbraten bis er glasig ist.

Mit dem Weißwein ablöschen, danach ständig kleine Mengen Brühe zugeben und unter Rühren etwa 20– 30 Minuten lang einkochen bis der Reis weich ist.

Zwischendurch die Safranfäden zugeben.

Den Parmesan reiben und vorsichtig einrühren.

Zum Schluss den in feine Streifen geschnittenen Sauerampfer unterheben.

Tipp: mit einigen kleinen Blättern Sauerampfer und Rosa Pfefferbeeren dekorieren.