



Zutaten für 2 Personen:

250 g BioGourmet Risotto Reis
0,75 Liter BioGourmet
Gemüsebrühe
BioGourmet Olivenöl nativ extra
250 ml Pinot Grigio delle Venezie
Salz
3 Knoblauchzehen
2 kleine Zwiebeln, weiß
150 g gefrorene Erbsen
1 großer Bund frisches Basilikum
10-15 Kirschtomaten
10-15 Garnelen



Erbsen-Risotto mit Kirschtomaten und gebratenen Garnelen

Das Erbsen-Risotto mit Kirschtomaten und gebratenen Garnelen zählt mittlerweile zu den Klassikern der modernen italienischen Küche. Guter italienischer Weißwein verleiht dem Gericht eine angenehme Säure, das Pesto aus Erbsen und frischem Basilikum lässt es aromatisch-frisch schmecken. Ein sommerlicher Genuss zu Mittag oder am Abend.

Zubereitung

In einem tiefen Topf bei mittlerer Hitze 3-4 EL BioGourmet Olivenöl nativ extra erhitzen, die gehackten Zwiebeln sowie 2-3 fein gehackte Knoblauchzehen hinzufügen. Für 2 Minuten bei geringer Hitzezufuhr anbraten, nicht verbrennen lassen. BioGourmet Risotto Reis (250 g) hinzufügen, mit Zwiebeln und Knoblauch vermischen und 2 Minuten mitbraten. Nun den Weißwein dazugeben und verköcheln lassen. Anschließend mit heißer Gemüsebrühe aufgießen, sodass der Reis ca. 1 cm mit Flüssigkeit bedeckt ist. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat wieder Gemüsebrühe hinzufügen und abermals verkochen lassen. Vorgang für ca. 20 Minuten wiederholen, bis das Risotto eine fast cremige Konsistenz aufweist. Das äußere der Reiskörner sollte weich, das Innere „al dente“ sein.

Während der Reis gart die gefrorenen grünen Erbsen in einem kleinen Topf kurz aufkochen lassen und zusammen mit einem großen Bund frischem Basilikum in einem Mixer fein pürieren. 2-3 EL Olivenöl hinzufügen, mit Salz abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen, sodass eine glatte Masse entsteht. In einer Pfanne die halbierten Kirschtomaten zusammen mit den Garnelen in etwas Öl anbraten, bis diese goldbraun sind. Abschließend das Erbsen-Pesto unter das Risotto heben, gut vermischen, mit Salz abschmecken und auf einen Teller geben. Mit Kirschtomaten und Garnelen garnieren und sofort servieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte