

Kochen mit Klaus

Meeresfrüchte-Risotto

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 300 g TK-Frutti di Mare, Salz, Zitronensaft, Olivenöl, 1 Zwiebel,
- 1 rote Chili, 1 Knobizehe, 100 g Party-Garnelen, Pfeffer, 1 Möhre,
- 200 g Paprika-Mix, 100 g Champignons, 160 g Risotto-Reis,
- 0,5 l Gemüsebrühe, Weißwein, 50 g gerieb. Parmesan,
- 80 g TK-Erbsen, Petersilie, Dill

Zubereitung:

1. Meeresfrüchte auftauen lassen, abspülen, trocknen u. mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse putzen. Zwiebel, Knobli u. Chili fein, Möhre klein, Paprika mittel würfeln. Pilze achteln.



2. Meeresfrüchte u. Garnelen kurz in Olivenöl anbraten, pfeffern u. herausnehmen. Möhren, Zwiebeln, Knobli, Paprika u. Pilze im Sud glasig dünsten, Reis zugeben u. 3 Min. mitbraten. Nach u. nach mit Brühe u. soviel Wein ablöschen, (ständig rühren) bis der Reis gar u. cremig ist (ca. 25 Min.). Erbsen, Kräuter u. Parmesan unterheben.



3. Meeresfrüchte unterheben, erwärmen u. mit Pfeffer würzen.



Tipp des Chaoten: Dazu einen guten Weißwein genießen.



Erstellt von Klaus am 15.06.2020