

Randen-Risotto mit Gorgonzola



Zubereitungszeit: 60 min

Kalorien 640 kcal

Eiweiss 15g

Kohlenhydrate 84g

Fettanteil 28g

Zutaten für 1 Portion:



1 Stk	kleine Zwiebel
1 Stk	Knoblauchzehe
12 g	Butter oder Margarine
75 g	Risottoreis
2 dl	Randensaft
2 dl	Gemüsebouillon
10 g	Baumnüsse oder Haselnüsse
100 g	Raden gekocht
30 g	Gorgonzola
Etwas	frischer Thymian
Etwas	Olivenöl

Zubereitung:



Zwiebelfein und Knoblauchzehe fein würfeln. Die Nüsse grob hacken. Den gekochten Randen würfeln oder in streifen schneiden. Thymian die Blätter zupfen.



Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit dem Butter und etwas Olivenöl andünsten. Risottoreis dazu geben und glasig dünsten. Etwas Randensaft hinzu geben und einköcheln lassen. Unter Rühren den restlichen Randensaft und Gemüsebouillon nach und nach dazu geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen bis der Risotto noch Biss hat. Dann die Nüsse und den Rande mit dem Thymian dazu geben und für ca. 3 Minuten weiter köcheln lassen. Den Gorgonzola würfeln und darunter ziehen. Schön anrichten und geniessen.