



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Curry-Risotto mit Möhren und Blattspinat

Zutaten

- 0.5 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Parmesankäse
- 1 Stück(e) rote Zwiebel (-n)
- 1 Prise(n) Muskat
- 30 g Vollkorn-Risotto-Reis, roh
- 0.5 Teelöffel Kurkuma
- 1 Zehe(n) Knoblauch
- 1 Handvoll frischen Blattspinat
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Prise(n) Paprikapulver
- 1 Stück(e) Möhre(-n)
- 1 Prise(n) bunter Pfeffer
- 1 Teelöffel Braten & Backen

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 376 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, ggf. schälen und in feine Streifen hobeln oder schneiden.
2. Den Blattspinat waschen und gut trocknen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln.
4. Dr. Budwig Braten & Backen in einen Topf geben und diesen mit dem Fett erhitzen (mittlere Temperatur).
5. Ist das Fett heiß, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel hineingeben und langsam anbraten.
6. Den Reis dazugeben und anschwitzen.
7. Nach und nach die Flüssigkeit (doppelte Reismenge) zugeben und mit Curry, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen.
8. Alles miteinander köcheln lassen.
9. Nach ca. 10 Minuten die Möhren zugeben.
10. Das Risotto solange bei mittlerer Hitze quellen lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist.
11. Ist der Reis noch zu körnig, ggf. weiteres Wasser zufügen.
12. Anschließend den Parmesankäse hineinreiben und unterrühren, den Blattspinat zugeben und heiß servieren.