

Risotto Verde mit Spargel und Spinat

Risotto mit grünem Gemüse klingt erst mal – ähm äußerst gesund. Etwa zu gesund? Quatsch. So lang es schmeckt, kann es doch so gesund sein, wie es will, oder ;-)? Ich verspreche euch, dass ihr begeistert sein werdet. Ich zumindest liebe es. Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim Nachkochen und noch mehr beim Genießen!

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 250 g TK-Blattspinat
- 170 g TK-Erbesen
- ca. 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 300 g grüner Spargel
- 5 g Butter
- 200 g Arborio-Reis
- Salz, Pfeffer
- 40 g Parmesan, gerieben

So geht's:

Nehmt den Spinat und die Erbsen aus dem Tiefkühlfach und lasst sie zumindest eine Weile antauen. Erhitzt die Gemüsebrühe und stellt sie warm. Entfernt die holzigen Enden des Spargels und schält das untere Drittel. Dann schneidet ihr die Stangen in 2 bis 3 cm lange Stücke.



© WildesGeschnetzel.de

Erhitzt die Butter in einem Topf – ich nehme einen beschichteten. Schwitzt die Zwiebel darin an. Rührt dann den Reis unter und bratet ihn kurz an. Löscht den Reis mit Brühe ab und lasst ihn köcheln. Immer wenn die Brühe verkocht ist, gießt ihr weitere Brühe hinzu. Rührt immer wieder um.

Gebt nach etwa 8 min den Spargel hinzu und lasst das Risotto aufkochen. Anschließend rührt ihr Spinat und Erbsen unter. Kocht das Risotto so lang weiter, bis der Reis gar ist. Eventuell müsst ihr noch mehr Flüssigkeit zugeben. Schmeckt es mit Salz und Pfeffer ab. Nehmt dann den Topf vom Herd und rührt den Parmesan unter. Buon Appetito!

Ernährungsinfo:

Grüne Gemüsesorten haben eines gemeinsam: In ihnen steckt der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Chlorophyll hat eine ähnliche Struktur wie Hämoglobin, der rote Blutfarbstoff, der für den Sauerstofftransport verantwortlich ist. Der einzige Unterschied: Während im Zentrum des Hämoglobins ein Eisenatom sitzt, ist es beim Chlorophyll ein Magnesiumatom. Es ist also zum einen ein guter Magnesiumlieferant. Magnesium ist absolut essentiell für gesunde und leistungsfähige Muskeln. Gleichzeitig vermuten Wissenschaftler, dass Chlorophyll dank seiner Struktur die Bildung von Hämoglobin und damit von roten Blutkörperchen begünstigt. Auch wurde in Studien gezeigt, dass es die Eisenaufnahme begünstigt. Eisenmangel macht uns müde, Kopfschmerzen und anfälliger für Krankheiten.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 575 kcal
- Protein: 25 g
- Kohlenhydrate: 90 g
- Fett: 11 g