

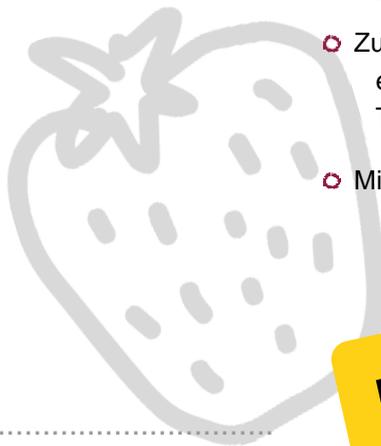
Apfel-Risotto



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
1-2	Zwiebeln
	Rapsöl
300 g	Risotto-/ Milchreis
1 l	Gemüsebrühe
200 ml	Apfelsaft
500 g	Äpfel
250 g	Lauchzwiebeln
50 g	Parmesan, gerieben
½	Zitrone
	Jodsalz, Pfeffer, Thymian
	Petersilie

- Zwiebeln schälen, fein würfeln und in wenig Öl anschwitzen.
- Reis dazugeben und mit den Zwiebeln glasig dünsten.
- Anschließend mit einem Schuss Brühe ablöschen und solange rühren, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Nach und nach restliche Brühe und Saft zugeben und dabeiiterrühren.
- In der Zwischenzeit Äpfel waschen und grob raspeln. Gewaschene Lauchzwiebeln fein schneiden und beides kurz vor Ende der Garzeit unter den Reis geben.
- Zum Schluss den Parmesan untermengen und mit etwas Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer sowie Thymian abschmecken.
- Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rezept-Tipps:

Statt der Lauchzwiebeln können Sie auch Porree verwenden.
Das Risotto mit einem Stich Butter verfeinern und leicht geröstete Sonnenblumenkerne dazu reichen.
Das ist ein Rezept für den HERBST und WINTER!

