

Paprika-Kichererbsen-Risotto

(10 Portionen)

Menge	Zutat
80 g	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
500 g	Milch- oder Risottoreis
500 ml	Gemüsebrühe
600 g	Paprika, rot
1 Glas (Abtropfgewicht ~ 200 g)	Kichererbsen
200 ml	Kokosmilch
Saft ½	Bio-Zitrone
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer
½ Bund	frische gehackte Kräuter, z. B. Petersilie

So wird's gemacht:

- Zwiebeln fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Reis zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Brühe peu à peu angießen, dabei den Reis regelmäßig umrühren.
- In der Zwischenzeit Paprika waschen und in kindermundgerechte Stücke schneiden; Kichererbsen abgießen. Beides zusammen unter den Reis mengen und mit garen.
- Kokosmilch hinzufügen, alles nochmal gut verrühren. Mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken und den gehackten Kräutern bestreut servieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Tipp zur Zubereitung:

Wer mag kann das Risotto mit 80 g Parmesan verfeinern.

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages