

**Daniele Corona**  
**Risotto Primavera mit Rhabarber-Salat**

**Freitag, 21. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

1 Bund	Frühlingszwiebeln
100 g	Karotten
100 g	Zucchini
1 Bund	grüner Spargel
2	getrocknete Tomaten
100 g	TK-Erbsen
1 l	Gemüsebrühe
200 g	Risottoreis
250 ml	Weißwein, trocken
1 Stange	Rhabarber
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Stängel	frische Minze
100 g	griechischer Joghurt
3	Bärlauch-Blätter
100 g	Parmesan
100 g	Butter

**Zubereitung**

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen und in feine Ringe schneiden. Karotten putzen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in ca. 5 mm große Würfel schneiden
2. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.
3. Getrocknete Tomaten fein schneiden.
4. Erbsen in eine Schüssel geben und antauen lassen.
5. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
6. Einen Stieltopf erwärmen und den Risottoreis darin kurz anrösten, mit Weißwein ablöschen und mit etwas heißer Gemüsebrühe aufgießen, der Reis sollte leicht mit der Brühe bedeckt sein. Den Reis unter ständigem Rühren zunächst 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen nach und nach etwas heiße Brühe nachgießen.
7. Nach ca. 15 Minuten Garzeit schrittweise die Gemüse zugeben, dabei die Gemüse mit der längsten Garzeit zuerst. Zunächst Karotten, ca. 5 Minuten später den Spargel, 2 Minuten später Zucchini, dann 1 Minute später Frühlingszwiebel, Trockentomaten und Erbsen. Dabei immer wieder umrühren und evtl. erneut mit Brühe aufgießen. Risotto noch kurz köcheln lassen, bis es bissfest ist.
8. In der Zwischenzeit den Rhabarber waschen, schälen, mit einem scharfen Messer in feine Rauten schneiden.
9. Von der Zitrone den Saft auspressen.
10. Rhabarberstücke mit 2 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.
11. Minze abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
12. Joghurt mit Salz, Pfeffer und der Minze abschmecken.
13. Bärlauch gut abwaschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

14. Parmesan fein reiben.

15. Sobald das Risotto bissfest gekocht ist, den Topf vom Herd nehmen und langsam die kalte Butter, Parmesan und den frischen Bärlauch unterheben. Risotto abschmecken.

16. Risotto auf Teller anrichten und etwas flachstreichen. Rhabarbersalat und den Minz-Joghurt als Topping darauf anrichten.

Pro Portion: 785 kcal/ 3290 kJ

53 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 50 g Fett