

## Zitronen-Kräuter-Risotto



### Zutaten

**2 Personen**

2-3	große Möhren
1	große Bio-Zitrone
1/2	Bund frisch gehackte glatte Petersilie
600 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
160 g	Risottoreis
100 g	frisch geriebener Parmesan
	Salz, weiße Pfeffer zum abschmecken

---

### Zubereitung:

- Knoblauchzehen abziehen und fein hacken, Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, ggf. halbieren, Zitronenschale abreiben und aus restlicher Zitrone den Saft auspressen, Gemüsebrühe erhitzen.
- In einem Topf Olivenöl erhitzen darin dann Möhren, Reis und Knoblauch ca. 3 Minuten anrösten, mit ca. der knappen Hälfte der heißen Brühe ablöschen, unter Rühren so lange aufkochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Achtung: kann leicht anbrennen weitere Brühe portionsweise zufügen.
- Wenn alle Flüssigkeit aufgenommen wurde und der Reis gar ist den Topf von der heißen Fläche nehmen und geriebenen Parmesan, Petersilie und Zitronenschale hinzugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

---

<b>Vorbereitung</b>	ca. 10 Minuten
<b>Zubereitungszeit</b>	35 Minuten

Ursprungsidee aus: Essen&Trinken / Für jeden Tag des NGV

LARS BOSSE