

Senfrisotto mit Jakobsmuscheln

30 Minuten



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 300 g Risottoreis
(z. B. S. Andrea)
- 2 dl Weisswein

- 8 dl Gemüsebouillon
- 40 g Butter
- 3 Esslöffel grobkörniger Senf
- 2 Esslöffel Reibkäse

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 8 Jakobsmuscheln (MSC)
- ½ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer

Pro Person: 19 g Fett, 17 g Eiweiss,
66 g Kohlenhydrate, 2111 kJ (504 kcal)



1 Zwiebel fein hacken. Öl warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugießen, vollständig einkochen.



2 Heisse Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Butter, Senf und Käse darunterühren.



3 Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Jakobsmuscheln beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen, auf Risotto verteilen.