

## Zitronenverveine-Risotto

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

### Risotto

1 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

400 g Risottoreis  
(z. B. Vialone, Arborio)

2 dl Weisswein

ca. 1,2 Liter Gemüsebouillon,  
heiss

50 g Mascarpone

2 Esslöffel Zitronenverveine-  
blättchen

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen.
2. Reis begeben, unter Rühren

dünsten, bis er glasig ist. **3.** Wein dazugießen, vollständig einkochen. **4.** 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. Pfanne von der Platte nehmen. **5.** Mascarpone und Verveine sorgfältig darunter rühren, Risotto nur noch heiss werden lassen, würzen, in vorgewärmten Tellern anrichten.

### Cherry-Tomaten

Olivenöl zum Braten

250 g Cherry-Tomaten, am Zweig

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Tomatenzweige portionenweise ca. 1 Min. braten, mit dem Risotto anrichten.

**Pro Person:** 13 g Fett, 10 g Eiweiss,  
83 g Kohlenhydrate, 2073 kJ (495 kcal)



# Freiheit für das Eisenkraut!

*Das Eisenkraut wird hierzulande meist getrocknet in Teebeuteln gehalten. Wer ihm jedoch den Zugang zur Küche gestattet, darf mit einer aromatischen Überraschung rechnen...*

