Steinpilzrisotto mit Frühlingsgemüse

Raffiniert ; Ganz einfach

Für 4 Portionen:
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g Butter oder Margarine
250 g Langkornnaturreis
400 ml Kalbsfond a. d. Glas
Salz
25 g getrocknete Steinpilze
200 g Zucchini
200 g junge Möhren
250 g Blattspinat
200 g Zuckerschoten
100 g Parmesan (grob geraffelt)

1. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch pressen.

2. 80 g Fett erhitzen, Reis, Zwiebeln und Knoblauch darin unter Wenden 3-4 Minuten dünsten. Mit Kalbsfond und der gleichen Menge Wasser ablöschen, salzen und zugedeckt bei milder Hitze 40 Minuten ausquellen lassen.

3. Inzwischen die Steinpilze in 1/8 l heißem Wasser einweichen und nach 20 Minuten unter den Reis rühren, evtl. nachsalzen.

4. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach achteln und in ca. 8 cm lange Stücke schneiden.

5. Möhren waschen, schälen, der Länge nach vierteln und ebenfalls in 8 cm lange Stücke schneiden.

6. Den Spinat putzen, mehrfach waschen und bei milder Hitze im geschlossenen Topf zusammenfallen lassen. Salzen und abtropfen lassen.

7. Zuckerschoten waschen und putzen.

8. 1/8 1 Salzwasser mit 20 g Fett in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Möhren darin 5 Minuten garen, dann Zuckerschoten und Zucchini zugeben. Dabei darauf achten, daß die Gemüsesorten möglichst getrennt bleiben. Zugedeckt weitere 6-7 Minuten garen.

9. Den fertigen Risotto in eine flache, ofenfeste Form geben und die Oberfläche glattstreichen.
10. Den Spinat gut ausdrücken und zu 3-4 Bällchen geformt darauflegen. Das restliche Gemüse abgetropft ebenfalls darauf verteilen. Den Parmesan darüberstreuen und das restliche Fett in Flöckchen daraufsetzen.

11. Auf der 2. Einschubleiste von oben unter eingeschaltetem Grill 6-8 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist. Das Gericht in der IForm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Pro Portion etwa 19 g Eiweiß, 40 g Fett, 60 g Kohlenhydrate = 2905 Joule (694 Kalorien)