



Walnuss-Risotto mit Scampi



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 357 kcal/1493 kJ
Eiweiß: 16,6 g Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 36

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Champignons in Scheiben, Frühlingszwiebeln fein schneiden. Große Zuckerschoten beliebig kleiner schneiden. Schoten in Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch abziehen und hacken. Gemüfefond aufkochen. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Champignons, Frühlingszwiebeln und Reis darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Unter Rühren nach und nach den Gemüfefond angießen. Reis in ca. 25 Minuten garen. In den letzten Minuten die Zuckerschoten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf von der Kochstelle ziehen und den Deckel auflegen.
3. Walnüsse hacken, fettlos rösten. Restliche Butter erhitzen. Scampi trockentupfen und kurz in der Butter schwenken. Scampi und Walnüsse unter den Risotto heben.

Zutaten für 4 Portionen :

150 g Champignons
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Zuckerschoten
Salz
1 Knoblauchzehe
1 Glas Gemüfefond (400 ml)
40 g Butter
160 g Risottoreis
125 ml Weißwein
Pfeffer
40 g kalifornische Walnüsse
200 g kleine TK-Scampi (gegart, aufgetaut)