



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Dicke Bohnen

Dicke Bohnen sind ein maximal unterschätztes Gemüse - sie sind sooo lecker und vielseitig! Heute empfehlen wir Euch ein Rezept mit Dicken Bohnen für ein cremiges, frisches Risotto mit Zitrone.

Zutaten:

300 g ausgelöste dicke Bohnen, 300 g Risottoreis, 1 kleine Zwiebel, 2 Knobizehen, 2 EL Olivenöl, 1 EL Lieblings-Butter, 100 ml trockener Weißwein (optional), ca. 1 Liter heiße Gemüsebrühe, 1 Bio-Zitrone, 70 g frisch geriebener Parmesan, 2 EL gehackte Minze, 2 EL gehackte Petersilie, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Optional eine Handvoll geröstete Haselnüsse oder Pistazien zum Servieren

Zubereitung:

Die dicken Bohnen in Salzwasser für zwei-drei Minuten blanchieren, kalt abschrecken und die Bohnen aus ihrer hellen Haut drücken. Zwiebel und den Knobi fein würfeln. Das Olivenöl zusammen mit der Butter in einem Topf erhitzen und beides bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Risottoreis hinzufügen und zwei bis drei Minuten mitrösten, bis die Körner leicht glasig werden. Den Weißwein angießen und vollständig unter Rühren einkochen lassen. Nun nach und nach jeweils eine Kelle heiße Gemüsebrühe zum Reis geben. Erst wenn die Flüssigkeit fast aufgenommen ist, die nächste Kelle hinzufügen. Dabei regelmäßig umrühren. Nach etwa 15 Minuten die dicken Bohnen unterheben und weitere fünf bis acht Minuten garen, bis der Reis cremig und noch leicht bissfest ist.



Den Topf vom Herd nehmen. Den fein geriebenen Parmesan, die abgeriebene Schale der Zitrone sowie einen guten Spritzer Zitronensaft unterrühren. Zum Schluss die gehackte Minze und Petersilie hinzufügen und alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Risotto sofort servieren.

Wer mag, streut zum Schluss noch geröstete Haselnüsse oder Pistazien darüber. Sie sorgen für lecker Crunch und passen hervorragend zur frischen Zitronennote.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

