

Ausgewogene vegane Rezepte

Randen-Risotto



Nährwertangaben pro Portion

Energie	601 kcal
Protein	20 g
Fett	26 g
Kohlenhydrate	65 g

Ausgewogene vegane Rezepte

Randen-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

200 g Risotto-Reis
400 g Randen (roh), in Würfel geschnitten
1 Zwiebel, klein gehackt
2 Knoblauchzehen, klein gehackt
2 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer

60 g Baumnüsse, grob gehackt
1 Bund Peterli, gehackt

450 g Soja-Joghurt

Für den Salat:

250 g Blattsalat, gewaschen und zerkleinert
2 EL Pflanzenöl (z.B. Lein-, Raps- oder Hanföl)
2 EL Essig
1 Hv Kernenmix (Hv = Handvoll)
250 g Kichererbsen

Salz, Pfeffer, Senf, Kräuter nach Belieben

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anschwitzen.
2. Die Randen-Würfel hinzugeben und ein paar Minuten mit anbraten.
3. Den Reis hinzufügen und nochmals ein paar Minuten anschwitzen.
4. Dann mit einem Schluck Gemüsebouillon ablöschen. Immer wieder rühren. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, wieder einen Schluck hinzufügen. Wiederholen bis der Reis fertiggekocht ist (ca. 30 Minuten).
5. Blattsalat, Kichererbsen und Kernenmix in eine Schüssel geben. Eine Salatsauce aus Öl, Essig, Kräutern und Gewürzen zubereiten und über den Salat geben. Gut mischen.
6. Risotto nach Geschmack salzen und pfeffern. Baumnüsse und Peterli unter das Risotto mischen und mit Soja-Joghurt servieren.

