

videos.bettybossi.ch



Avocados mit Kräuterkruste

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Gratinieren: ca. 7 Min.

- 50 g **Toastbrot**, in Würfeli
- 40 g **Butter**, weich
- 20 g **Gruyère**, fein gerieben
- ½ **Knoblauchzehe**, gepresst
- 1 EL **glattblättrige Petersilie**, fein geschnitten
- 1 EL **Rosmarin**, fein geschnitten
- 1 EL **ungesalzene geschälte Pistazien**, grob gehackt
- 1 **Bio-Zitrone**, wenig abgeriebene Schale
- ½ TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**

2 **Avocados**

1 EL **Zitronensaft**

½ EL **Zitronensaft**

einige **essbare Blüten**
(z. B. Gänseblümchen)

1 — Kruste: Toastbrot und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen.

2 — Avocados halbieren, mit Zitronensaft beträufeln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Kruste darauf verteilen.

3 — Gratinieren: ca. 7 Min. in der oberen Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Blüten garnieren.

Portion: 278 kcal, F 26 g, Kh 8 g, E 5 g

VEGI

Morchelrisotto

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

- 1 EL **Olivenöl**
- 1 **Schalotte**, fein gehackt
- 350 g **Risottoreis**
(z. B. Arborio)
- 20 g **getrocknete Morcheln**, eingeweicht, gut gewaschen, abgetropft, in Scheiben, ca. 1 dl Morchelwasser, beiseite gestellt

2 dl **Weisswein**

1 l **Gemüsebouillon**, heiss

20 g **Butter**

50 g **Gruyère**, fein gerieben
Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

1 — Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedecken, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.

2 — Wein dazugiessen, vollständig einkochen. Beiseite gestelltes Morchelwasser absieben (siehe Tipp Seite 24), mit der 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. Butter und Käse darunter rühren, würzen.

Portion: 447 kcal, F 13 g, Kh 71 g, E 12 g

VEGI

DER PASSENDE WEIN

Barolo DOCG Tenuta Cappalotto

Herkunft: Italien, Piemont

Rebsorten: Nebbiolo

Charakter: Granatrot, konzentrierte Fruchtaromen mit Nelkenduft und Holzfasstönen, dezente Noten von Tabak, würzig im Gaumen

mit Zimtaromen und etwas Lakritz, aromareich und sehr kräftig, präzise, spürbare Tannine. Ein wunderbarer Essensbegleiter.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Verkaufsstellen und bei www.mondovino.ch

