

Risotto verde mit Lammkoteletts

Die schnelle Idee auch für Gäste

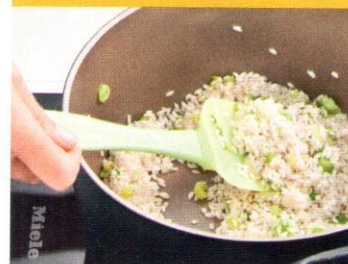


Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

- | | |
|-------|-------------------------------|
| 3 | Bundzwiebeln mit dem Grün |
| 1 EL | Olivenöl |
| 300 g | Risottoreis (z. B. Carnaroli) |
| 2 dl | Weisswein |
| 8 dl | Gemüsebouillon, heiss |
| 100 g | Rucola |
| 100 g | Bündner Bergkäse |
| | Salz, Pfeffer |
| 12 | Lammkoteletts (je ca. 60 g) |
| | Olivenöl zum Braten |
| ¾ TL | Salz |
| wenig | Pfeffer |

Portion: 707 kcal, F 31 g Kh 62 g, E 44 g

1. Schritt



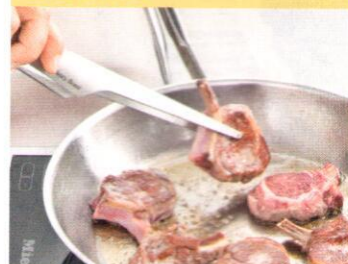
Bundzwiebelgrün beiseite legen. **Zwiebeln** in Ringe schneiden, im warmen **Öl** andämpfen. **Reis** beigeben, unter Rühren ca. 2 Min. dünsten, bis er glasig ist.

2. Schritt



Wein dazugießen, vollständig einkochen. **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.

3. Schritt



Rucola grob, **Bundzwiebelgrün** in Ringe schneiden, unter den Risotto mischen. **Käse** dazureiben, würzen. **Koteletts** portionenweise im heissen **Öl** beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen, warm stellen.