

Zucchini-Risotto

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

vegi

- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Zweiglein Thymian
- 300 g Risottoreis
- 2 dl Weisswein (z. B. Riesling)
- 9 dl Gemüsebouillon
- 500 g Zucchini
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Pro Person: 8 g Fett, 8 g Eiweiss,
63 g Kohlenhydrate, 1501 kJ (358 kcal)



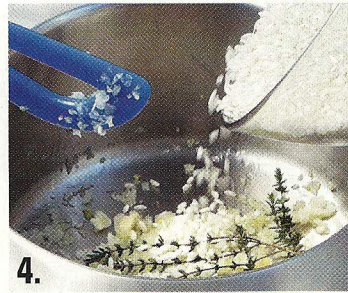
1. Zwiebel fein hacken.



2. Öl warm werden lassen.



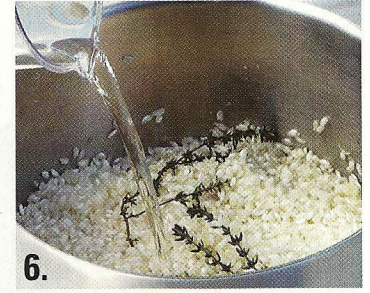
3. Zwiebel und Thymian andämpfen.



4. Reis unter Rühren glasig dünsten.



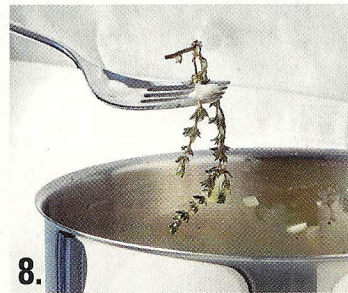
5. Bouillon aufkochen.



6. Wein vollständig einkochen.



7. Bouillon nach und nach begeben, sodass der Reis immer knapp damit bedeckt ist.



8. Reis unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln. Thymian herausnehmen.



9. Zucchini dazureiben, ca. 4 Min. fertig köcheln.



10. Öl darunterrühren.



11. Risotto würzen.

Schnupperkurs in der Betty Bossi Kochschule

Betty Bossi hautnah erleben – jetzt in unserer Kochschule in Zürich. Entdecken Sie, was Sie in der Kochschule alles lernen können! Sie bereiten ein tolles Menü zu und sehen dabei die berühmten Betty Bossi Tipps live. Zudem wirken Sie aktiv an der Gestaltung des künftigen Kochschulprogrammes mit.

Und das alles zum sensationell günstigen Preis von nur CHF 60.–. Sofort anmelden – die Platzzahl ist beschränkt! Weitere Informationen finden Sie auf Seite 27 oder unter www.bettybossi.ch/links/kurse.

