

# Risotto

Glutenfrei: Risotto ist glutenfrei. Es gibt x Rezepte (bei den Kindern kommt der Pilawrisotto sehr gut an).

Bouillons sind nicht immer glutenfrei!

Laktosefrei: Reibkäse: Parmesan nehmen

## Tomatenrisotto

1 EL Öl oder Fett	erwärmen
1 Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	schneiden, zugeben
300 - 400 g Mittelkornreis	beifügen
	Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter ständigem Rühren dünsten
4-5 Tomaten (Pelati)	beigeben
6 - 8 dl Bouillon	ablöschen
Gewürzen	abschmecken
	Auf kleiner Stufe kochen
	Kochzeit 15-20 Min.
	Von Zeit zu Zeit rühren

## Pestorisotto/Natur

1 EL Öl oder Fett	erwärmen
1 Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	schneiden, zugeben
300 - 400 g Mittelkornreis	beifügen
	Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter ständigem Rühren dünsten
6 - 8 dl Bouillon	ablöschen
Gewürzen	abschmecken
	entweder Risotto als Naturrisotto lassen, oder
2-3 EL Pesto	beigeben
	Auf kleiner Stufe kochen
	Kochzeit 15-20 Min.
	Von Zeit zu Zeit rühren

## Pilawrisotto

1 EL Öl oder Fett	erhitzen
400 g Pouletfleisch	1 1/2-cm-Würfel
	auf grosser Stufe auf allen Seiten braten
1 Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	schneiden, beifügen
	Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter ständigem Rühren dünsten
2 EL Tomatenpüree	zugeben, mischen
2 1/2 dl Bouillon	ablöschen
Pfeffer, Paprika, Rosmarin	
	würzen
	Auf kleiner Stufe zugedeckt schmoren
	Kochzeit: ca. 40-50 Min
300 - 400 g Mittelkornreis	
4-6 dl Bouillon	zugeben, in den letzten 20 Min. mitkochen, von Zeit zu Zeit rühren

## Käse

Ich mische keinen Käse unter den Risotto (haben nicht alle gerne), dafür wird genügend geriebener Käse auf den Tisch gestellt.

**En Guete**