



Spinat als Risotto

Zutaten für 4 Pers.

750 g frischer Spinat
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Öl
300 g Risottoreis
50 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe

100 g Gorgonzola
50 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Spinat waschen, putzen und klein schneiden. Kurz in kochendem Wasser blanchieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Risottoreis dazu geben und ebenfalls andünsten. Mit Weißwein ablöschen.

Dann peu à peu heiße Gemüsebrühe zugießen und solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Dabei immer umrühren. Nach ca. 15 Minuten Spinat zufügen, unterrühren und fertig garen. Das Risotto ist fertig, wenn der Reis weich ist.

Gorgonzola in Würfel schneiden und im Risotto schmelzen lassen. Parmesan über das Risotto hobeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Asia-Salat mit Paprika und Gurke

Zutaten für 4 Pers.

2-3 Paprika, rot
1 Gurke
2 Zwiebeln
Öl
1 Bund Asia-Salat
½ Salatkopf
Sesamsamen
Dressing
3 EL Agavendicksaft
130 ml Apfelessig
1 TL Sesamsalz (oder Salz) und Pfeffer
2 EL Sojasauce
130 ml Erdnussöl Tipp: statt Erdnussöl
2 EL Erdnussmus mit Olivenöl vermischen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Paprika waschen, putzen und entkernen.

Gurke schälen und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken.

Öl erhitzen. Die Zwiebeln kurz dünsten.

Asia-Salat und Salat waschen, putzen und in kleine Stücke teilen.

Dann auf einen Teller geben. Paprika und Gurke dazugeben. Mit den gedünsteten Zwiebeln anrichten. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen.

Aus Agavendicksaft, Essig, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Erdnussöl ein Dressing verrühren.

Dressing über den Salat geben.