

aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche



ZUCCHINIRISOTTO MIT PISTAZIENPESTO

mit aromuli© FREUNDSCHAFTSPERLEN
VEGAN



Zubereitungsdauer: etwa 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Empfohlene Beilagen: Salate

aromuli© e.U. - Ätherische Öle auf Xylitkugeln zum Lutschen und Würzen

A-8051 Graz • Wiener Str. 199/6 • Tel.: +43 (0)316 681500-0 • Fax: DW 15 • Internet: www.aromuli.at
E-Mail: office@aromuli.at • UID: ATU56739417 • FN 428505 f LG f. ZRS Graz • DVR: 4012824



... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Risotto:

700g	Zucchini
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 große Tasse	Risotto Reis
100g	getrocknete Tomaten
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1/2	Suppenwürfel
Saft von 1/2	Zitrone
	Salz
	Peffer

Für das Pesto:

100g	Pistazien, geröstet und gesalzen
2 Hände voll	frische Basilikumblätter
1 Zehe	Knoblauch
3 EL	Olivenöl
Saft von 1/2	Zitrone
20 Stk.	aromuli©-FREUNDSCHAFTSPERLEN
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und vierteln. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Wenn die Zwiebel glasig sind, den Reis und die Zucchini ebenfalls kurz rösten. Gut umrühren, damit der Reis nicht anbrennt! Nach ca. 2 Minuten sofort mit einer Tasse Wasser aufgießen, Rosmarin, Thymian und Suppenwürfel und einen halben TL Salz in den Topf geben und den Reis bei offenem Deckel köcheln lassen. Alle 5-10 Minuten umrühren und Wasser nachgießen, solange, bis der Reis durch ist.
3. Für das Pesto alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren. Falls man keinen Standmixer besitzt, einfach alles klein hacken und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche

4. Zum Schluss die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden und unter das Risotto mengen. Mit Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Das Risotto kann auch mit zusätzlichem Gemüse wie Mangold oder Champignons verfeinert werden.

Rezept by Mara Luef

**Gutes Gelingen und guten Appetit
wünscht dir dein aromuli©-Team!**