



TRAININGS SPECIAL 2.0

ARTISCHOCKEN RISOTTO

(INDUKTION)

ZUTATEN

320g	Arborio Reis
2	Schalotten
2 EL	Olivenöl
100ml	Weißwein
1 l	Gemüsebrühe
30g	Butter
150g	Artischocken-Püree
60g	Parmesan (gerieben)
2 Zweige	Thymian
	Salz
	Pfeffer oder Chili

ZUBEREITUNG

Die Schalotten würfeln und mit dem Risotto in Olivenöl glasig anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren reduzieren lassen.

Die Gemüsebrühe nach und nach hinzufügen, jeweils eine Schöpfkelle, und unter ständigem Rühren vom Reis aufnehmen lassen, bevor die nächste hinzugefügt wird. Diesen Vorgang fortsetzen, bis der Reis cremig und al dente ist.

Das Artischocken Püree unterrühren und mit Salz und Chili abschmecken.

Den Parmesan unterrühren und das Risotto mit frischem Thymian garnieren.