

die Ebenrainköchin empfiehlt...

## One-Pot-Risotto



Monatsmenü Oktober 2020 / 4 Personen / 1 Gratinform (2.5 L)

1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 EL Rapsöl  
40 g Tomaten, getrocknet, gewürfelt  
300 g Risottoreis  
200 g Kürbis, klein gewürfelt  
200 g Sellerie, klein gewürfelt  
2 Rüebli, klein gewürfelt  
2-3 Lorbeerblätter  
8 dl Gemüsebouillon

3 EL Weisswein  
1 ½ dl Halbrahm, geschlagen  
80 g Sbrinz, gerieben  
1-2 EL Majoranblättchen

in eine ofenfeste Form geben, gut mischen  
dazugiessen, kurz durchrühren, zudecken (falls kein  
Deckel mit Alufolie abdecken)  
Garen: in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 200°C  
35-40 min

nach dem Garen unter das Risotto mischen, evtl. kurz  
zugedeckt nachziehen lassen

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete"

**ErnährungPlus**  
mehr als essen und trinken