

# RUCKZUCK-RISOTTO MIT BUNTEM GEMÜSE

Schwierigkeit: einfach / ca. 30 Min. Arbeitszeit

Wir haben ein leckeres Rezept von der **Bioland-Gemüsegartnerei Krübel** für dich: Ruckzuck-Risotto mit buntem Gemüse, ganz ohne Reis und stattdessen mit Pastinaken.

## ZUTATEN

ca. Für 2 Personen

350 gr	Pastinake
1	helle Zwiebel
1	mittelgroße Zucchini
4	große Tomaten
1	Maiskolben
1-2 EL	Sojasauce
Etwas	Olivenöl zum Anbraten
Etwas	Salz, Pfeffer, Kräuter zum Würzen
Etwas	Parmesan (nach Geschmack)



## ZUBEREITUNG

Die Pastinake vom Strunk entfernen, gut waschen und schrubben. Anschließend in einer Küchenmaschine oder mit einem Hobel grob raspeln (das ist der "Reis"). Zwiebeln schälen und fein hacken, restliches Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden, Maiskörner vom Kolben schneiden.

Das Öl in eine tiefe Pfanne (oder Wok) geben, Pastinaken-"Reis" zusammen mit der gehackten Zwiebel darin

anbraten. Wenn die Pastinake leichte Bräune bekommt, die Tomaten, die Zucchini, den Mais, etwas Salz und die Sojasoße hinzugeben. Deckel für ein paar Minuten schließen, dann wieder abnehmen und gut umrühren.

Den Käse hinzugeben, nochmals gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und ggf. weiteren Gewürzen (z. B. Kurkuma) und Kräutern (z. B. Petersilie) abschmecken.