

**Rainer Klutsch  
Zitronenrisotto mit Parmesanhippe****Donnerstag, 18. Juli 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Mediterran

**Zutaten:**

Für die Parmesanhippen:

120 g            Parmesan am Stück

Für den Risotto:

2                Schalotten

800 ml        Gemüsebrühe

4 EL           Butter

200 g         Risottoreis

2               Bio-Zitronen

1 Bund        Rucola

60 g           Parmesan

etwas         Salz

etwas         Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für die Parmesanhippen den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Parmesan fein reiben und jeweils etwa 30 g fein geriebenen Parmesan zu einem etwa 12 cm großen Quadrat dünn auf das Backpapier streuen.
3. Das Blech in den Ofen geben und die Parmesanquadrate ca. 5 Minuten rösten, bis der Käse geschmolzen ist. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen, die Parmesanhippen vorsichtig vom Blech lösen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.
4. Für den Risotto Schalotten schälen, fein würfeln.
5. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
6. 1 EL der Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen.
7. Nach und nach die heiße Brühe hinzugießen und den Risotto ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.
8. In der Zwischenzeit die Zitronen abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die andere Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfleits herausschneiden und klein schneiden.
9. Zitronenschale und den Saft unter den Reis rühren, weitere ca. 10 Minuten garen. Währenddessen öfter umrühren und bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben.
10. Rucola abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben.
11. Unter den Risotto restliche Butter und Parmesan rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Rucola und Zitronenfruchtfleischstückchen locker untermischen.
12. Den Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Parmesanhippen zum Risotto reichen.

Pro Portion: 565 kcal/ 2360 kJ

42 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 35 g Fett