

Rezepte zu Kochfilm 4

Spinatrisotto mit Erleuchtung

Vorspeise

Grüner Smoothie

Zutaten für 4 Personen:

2 Handvoll junger Spinat
1 großer süßer Apfel
1 Banane
½ weiche Avocado
1/8 ungeschälte Zitrone
Wasser nach Geschmack

Und so einfach geht's:

Alle Zutaten in einem Mixer gründlich pürieren.
Je nach gewünschter Konsistenz Wasser hinzugeben. Direkt genießen!

Hauptgang

Spinatrisotto

Zutaten:

800 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
180 g Risotto-Reis
120 g junger Blattspinat
Salz, Pfeffer, Muskat
40 g Butter
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Und so einfach geht's:

Die Gemüsebrühe aufkochen und bei milder Hitze warm halten.
Zwiebel fein würfeln. Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauchzehe dazupressen und kurz mitdünsten. Risotto-Reis zugeben und kurz mitdünsten.
100 ml der Gemüsebrühe zugießen und einkochen lassen. Offen bei milder Hitze 20 Min. garen, bis der Risotto-Reis bissfest ist. Dabei immer wieder umrühren und nach und nach die restliche Brühe zugießen.
Inzwischen den Blattspinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Große Blätter evtl. zerteilen. Spinat unter den Risotto rühren. Weitere 5-8 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Butter in einer kleinen Pfanne aufschäumen, vom Herd nehmen und mit einer kräftigen Prise Muskatnuss würzen. Zum Risotto servieren. Dazu passt geraspelter Ziegenkäse oder Parmesan.

Dessert

Nuss-Energiebällchen

Zutaten:

150 g Walnüsse
150 g Mandeln
2-3 EL Honig
eine Msp. Tonka-Bohnen-Gewürz
oder Vanillepulver
Goji-Beeren zum Garnieren

Und so einfach geht's:

Nüsse fein vermahlen oder bereits gemahlene Nüsse verwenden.
Mit dem Honig und dem Gewürz vermengen, dann kleine Kugeln formen und mit Goji-Beeren verzieren.