



Spinatrisotto mit Pinienkernen

für ca. 1 - 2 Portionen

2 EL natives Kokosöl
100 g Vollkorn- oder Risottoreis
1 Zwiebel
1 - 2 Knoblauchzehen
ca. 600 ml Gemüsebrühe
100 g Babyspinat - Blätter
etwas Steinsalz
Schwarzer Pfeffer gerieben
1 Prise Muskat
20 g Pinienkerne
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Reis zugeben und kurz glasig bei mäßiger Hitze anschwitzen. In dieser Zeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Jetzt die Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben und alles gut vermengen.

Den Spinat waschen, trocken und klein schneiden. Nun die Gemüsebrühe nach und nach zufügen und alles leicht köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren. Den Spinat ca. 5 min. vor Garende des Reises hinzugeben und kurz mit durchziehen lassen.

Der Reis sollte, wenn er fertig gegart ist einen leichten Biss haben und sämig sein. Mit Salz und Pfeffer, einer Prise Muskat abschmecken.

Die Pinienkerne in einer separaten Pfanne ohne Öl kurz anrösten, über das Risotto geben und zum Finish mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Bon Appetit