

ZITRONENGRASRISOTTO MIT TOFU

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

1 EL Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Stängel Zitronengras,
gequetscht

350 g Risottoreis
(z. B. Carnaroli)

4 dl Weisswein

8 dl Gemüsebouillon,
heiss

5 EL geriebener Parmesan

2 EL Butter

Salz, Pfeffer, nach
Bedarf

1 EL Butter

240 g Tofu nature, in Würfeli

2 kleine Zucchini,
in kleinen Stücken

1 EL Zitronensaft

¼ TL Salz, wenig Pfeffer

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Zitronengras andämpfen. Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.
2. Die Hälfte des Weins dazugliessen, unter Rühren einkochen, restlichen Wein dazugliessen, vollständig einkochen.
3. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugliessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Zitronengras entfernen, Käse und Butter unter den Risotto rühren, würzen.
4. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Tofu und Zucchini ca. 5 Min. dämpfen. Zitronensaft beigegeben, würzen, auf dem Risotto anrichten.

Portion: 510kcal, E 16g, Kh 72g, F 18g



Tofu

Der Sojabohnenquark gilt als eine gute pflanzliche Eiweissquelle für Vegetarier. Er ist leicht verdaulich und dank seines neutralen Aromas vielseitig einsetzbar. Die Chinesen sollen ihn als Erste hergestellt haben, aber die Japaner haben die Tofuproduktion perfektioniert. Es gibt verschiedene Texturen. Sehr zart und delikates ist der Seidentofu. Er eignet sich vor allem als Suppeneinlage oder roh mit leichten Saucen als Vorspeise. Der bei uns bekanntere Tofu eignet sich dagegen bestens zum Braten und Dämpfen.