



BIOSÜDTIROL



Bio-Bäuerin Sarah serviert: Apfel-Curry-Risotto.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten (4 Portionen)

- 300 g Reis
- 2-3 Gala (auch Topaz gut geeignet)
- 1 rote Zwiebel
- 2 TL Curry oder Currypaste (mild oder scharf, je nach Vorliebe)
- Gemüsebrühe oder Suppenwürfel
- 25 g Speck
- Butter zum Andünsten
- Wein zum Löschen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Speck kleinschneiden. Gemeinsam mit dem Reis in der Butter andünsten, bis der Zwiebel glasig wird. Mit Wein löschen, anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, den Curry einrühren und köcheln lassen. Nach der Hälfte der Garzeit mit den Gewürzen abschmecken, dann die gewürfelten Apfelstücke dazugeben und zu Ende kochen. Wichtig: Das Risotto immer wieder umrühren. Und mit einem Lächeln servieren.



BIOSÜDTIROL

Sarahs Tipp

Neben Gala passt auch die Apfelsorte Topaz besonders gut für dieses Rezept, da die Äpfel das richtige Zucker-Säure Verhältnis haben.