

# Risotto

Süßes Risotto mit Karamell  
und verschiedenen Nüssen

Mengen: Zutaten:

300 ml Milch oder Reismilch  
200 g Risottoreis  
300 ml Wasser  
1/4 Vanilleschote  
Kardamom aus der Mühle  
Meersalz  
80 g Rohrzucker  
200 ml Sahne  
2 EL Walnüsse  
2 EL Haselnüsse  
2 EL Pistazien  
1 Zitrone  
1 Orange

Zubereitung:

1. Milch, Risottoreis, Wasser, Mark der Vanilleschote, Kardamom und Prise Salz aufkochen, bis das Risotto die richtige Konsistenz hat.
2. Während dessen Rohrzucker in einem Topf karamellisieren. Sahne dazugeben, verrühren und bei mittlerer Hitze kochen lassen.
3. Die Karamellsauce über die klein gehackten Nüsse geben und mit Spritzer Zitronensaft und 1 EL gehackten Zitronen- und Orangenschalen langsam zum Risotto geben.
4. Risotto in Schüsseln füllen, Kardamom aus der Mühle darüber reiben, etwas Karamellsauce oben darauf geben und servieren.

Wir nehmen bei diesem Risotto  $\frac{1}{2}$  Milch und  $\frac{1}{2}$  Wasser, denn der Milchzucker hemmt den Garprozess des Risottoreises. Wasser gleicht dies aus.  
Bei der Alternative Reismilch brauchen Sie diesen Effekt gar nicht zu fürchten.

**Frühstück**

Das ist ein echtes Power-Frühstück für kalte Wintertage:  
Durch die Nüsse kommt richtig Energie ins Frühstück und keiner muss das 9:00 Uhr-Loch fürchten.  
Durch die Alternative Reismilch wird die Bekömmlichkeit deutlich verbessert. Kardamom, Zitronensaft und Zitrus-Abrieb sind weitere wichtige Helfer, die die Mitte vor Überlastung schützen.

