

# *Leuchtkraft Esskultur*

## *Zucchini-Risotto mit Rucola & Rosmarin - vegan*



### *Das Rezept*

#### Zutaten

Ich verwende ausschließlich Bio-Zutaten. Immer wenn möglich wähle ich Demeter-Produkte aus oder verwende Lebensmittel aus eigenem Anbau oder von Bio-Bauern meines Vertrauens.

Für 3-4 Menschen brauchst Du:

- 1 Tasse Vollkorn Arborio Rundkornreis
- 1 Zucchini
- 1/2 Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kl. Schüssel Rucola

[www.ninamuigg.com](http://www.ninamuigg.com)

4 Tassen Wasser (z.B. Sanuslife, Lauretana, Plose)  
1 TL Grünes Curry  
1 TL Rosmarin  
1/4 TL Bockshornklee  
UrSalz nach individuellem Geschmack  
2 TL Mugi-Miso

Veganer Parmesan (optional zum Bestreuen):  
Ein paar gehackte oder gemahlene Cashewnüsse  
Etwas Edelhefeflocken

### *Zubereitung*

#### Schritt 1:

Weiche den Risottoreis über Nacht ein, gieße vor dem Kochen das Wasser weg und spüle den Reis gut durch.

#### Schritt 2:

Schneide die Zwiebel, den Zucchini, Lauch und Rucola fein.

#### Schritt 3:

Dünste den Zwiebel und Lauch in einer Pfanne mit Kokosöl an. Gib den Reis dazu und dünste ihn kurz. Gib die Gewürze, bis auf das Mugi-Miso, dazu.

#### Schritt 4:

Lasse alles auf mittlerer Hitze köcheln, bis sich das Wasser fast vollständig mit den Zutaten verbunden hat. Gib dann den Zucchini dazu und rühre alles gut durch. Schalte die Herdplatte aus und gib das in Wasser aufgelöste Mugi-Miso dazu. Hebe zum Schluss noch den Rucola unter.

#### Schritt 5:

Wenn Du möchtest, kannst Du Dir einen veganen Parmesan aus ein paar gehackten Cashewnüssen und Edelhefeflocken zubereiten. und über den angerichteten Risottoreis streuen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Herzliche Grüße,  
Nina Muigg

[www.ninamuigg.com](http://www.ninamuigg.com)