



Kochen mit
babyclub.de

Kochen mit babyclub.de

Spinatrisotto mit Kirschtomaten

In der Schwangerschaft benötigt der Körper der Frau deutlich mehr Folsäure. Folate sind für eine gesunde Entwicklung des Ungeborenen essenziell, da sie die Zellteilung und sämtliche Wachstumsprozesse unterstützen. Hat die Schwangere einen Folsäure-Mangel kann es zu Fehlgeburten oder einem offenen Rücken beim Baby kommen. Der Spinat liefert diesen wichtigen Nährstoff und die B-Vitamine des Parmesans und der Pinienkerne unterstützen das Wachstum des Fötus zusätzlich. Außerdem wird die Schwangere bei diesem Essem mit Eisen und Vitamin C versorgt.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 150g Risottoreis
- 200g Blattspinat
- 300-400ml Gemüsebrühe
- eine Handvoll Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 2 EL Pinienkerne
- 50g Parmesan + etwas mehr
- 1 TL Thymian
- Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und Knoblauch kleinhacken. Das Olivenöl m Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Danach den Risottoreis hinzufügen und ebenfalls glasig dünsten.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und diese nach und nach unter ständigem Rühren dazugeben, bis der Reis keine Brühe mehr aufsaugt (etwa 18 min).
4. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten halbieren und auf ein Backblech mit der Schnittfläche nach oben legen. Mit den Pinienkernen, Thymian und etwas Parmesan bestreuen und 5 min im Backofen grillen.
5. Den Blattspinat klein hacken und unterheben. Alles salzen, pfeffern und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen.
6. Zum Schluss den Parmesan und die Butter unter das Risotto heben.
7. Das Spinatrisotto mit den gegrillten Tomaten anrichten.

Guten Appetit

MEHR LECKERE & GESUNDE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN FINDET IHR UNTER WWW.BABYCLUB.DE