



# Bunter Risotto mit Backofengemüse und Zucchini piccata

 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Spitzpaprika	3 St.
Karotten	2 St.
Pastinaken	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	6 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	1200 ml
Zwiebeln, gelb	1 St.
Risottoreis	300 g
Zucchini	2 St.
Weizenmehl, Type 405	100 g
Wasser	40 ml
Parmesan, gerieben	80 g
Petersilie, frisch	40 g



## Zubereitung

Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Paprikas waschen, längs halbieren, entstrunken und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Karotten und Pastinaken schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch mit Schale mit der Messerklinge etwas zerdrücken und in einer Schüssel mit Gemüse, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Gemüse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und für ca. 15 Min. im Ofen backen.

Gemüsebrühe ggf. anrühren und in einem Topf erhitzen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel ca. 1 Min. glasig anschwitzen. Reis hinzufügen und ca. 2 – 3 Min. anschwitzen, bis der Reis beginnt, am Boden anzuhängen.

Den Risotto mit einer Kelle Brühe ablöschen, einkochen lassen und mit weiterer Brühe leicht bedecken. Den Risotto nun ca. 20 Min. auf kleiner bis mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren köcheln. Ab und an etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis immer leicht bedeckt ist.

Zucchini waschen, entstrunken und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In der Schüssel Mehl,

Wasser,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Pfeffer verquirlen und die Hälfte des Parmesans untermengen. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zucchini-scheiben in der Käsemasse wenden und in der Pfanne ca. 4 Min. rundherum goldgelb ausbacken. Die fertigen Piccatas auf Küchenkrepp beiseitestellen. Ggf. den Vorgang wiederholen, bis die Zucchini-scheiben aufgebraucht sind.

Petersilie waschen und die Blätter fein hacken. Restlichen Parmesan zum Risotto geben, Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse aus dem Ofen nehmen, Knoblauchzehe entfernen und nach Geschmack salzen. Risotto, Gemüse und Piccatas auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	622 kcal		
Kohlenhydrate	83 g	Ballaststoff	11 g
Eiweiß	16 g	Fette	27 g