




Buntes Risotto mit Gemüse aus dem Backofen und Piccata von der Zucchini



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|---------|
| Spitzpaprika | 3 St. |
| Karotten | 2 St. |
| Pastinaken | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Öl | 6 EL |
| 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

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Schöpfkelle, Küchenkrepp

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Paprikas waschen, längs halbieren, Strunk entfernen 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.
2. 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 anzuhafte.
3. Das Risotto mit einer Kelle Brühe ablöschen, einkochen lassen und mit weiterer Brühe leicht bedecken. Das 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.
4. Zucchini waschen, Enden entfernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel Mehl, Wasser, ½ TL Salz und Pfeffer verquirlen und die Hälfte des

Parmesans untermengen.

5. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zucchinischeiben 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 Zucchinischeiben aufgebraucht sind.

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 746 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 123 g | Ballaststoffe | 14 g |
| Eiweiß | 19 g | Fette | 21 g |