



# Buntes Risotto mit Ofengemüse und Zucchini-Piccata-Milanese

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Spitzpaprika	3 St.
Karotten	2 St.
Pastinaken	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	9 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gemüsebrühe	1200 ml
Zwiebeln, gelb	1 St.
Risottoreis	300 g
Zucchini	2 St.
Eier	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, Küchenpapier

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 anzuhaften.
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 Eier, Mehl, Wasser, ½ TL Salz und Pfeffer verquirlen und die Hälfte des Parmesans untermengen.

5. In einer großen Pfanne 6 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	841 kcal
Kohlenhydrate	123 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	30 g