Risotto alla Caprese mit Mandeln

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	20 g
Gemüsebrühe	900 ml
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Risottoreis	300 g
Mozzarella	2 St.
Cherrytomaten	500 g
Basilikum, frisch	30 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Oregano, getrocknet	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, kleine Pfanne

1. In einer Pfanne Mandeln auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 4 Min. rösten. Danach auf einem Teller beiseitestellen. In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln.

2. In einem Topf 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark darin ca. 3 Min. anschwitzen. Reis dazugeben und weitere ca. 1 Min. anschwitzen. Danach mit 1 Kelle Brühe ablöschen.

3. Risotto unter regelmäßigem Rühren auf niedriger Stufe ca. 20 Min. köcheln. Dabei nach und nach Brühe dazugeben, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist. Währenddessen Mozzarella grob zupfen.

4. Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. In der Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Tomaten ca. 4 Min. anschwitzen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen.

5. Mandeln zum Risotto geben, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und auf Tellern anrichten. Tomaten, Mozzarella und Basilikum darüber verteilen und Risotto alla Caprese servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Es ist wichtig, dass du den Risotto mit heißer Brühe ablöschst. Wenn die Brühe kalt ist, wird der Garprozess unterbrochen und der Reis gart ungleichmäßig.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	585 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g