

Tomatenrisotto mit mediterranem Gemüse

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Gemüsebrühe	500 ml
Tomaten, passiert	500 g
Butter	4 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Cherrytomaten	350 g
Paprika, rot	1 St.
Zucchini	1 St.
Auberginen	1 St.
Olivenöl	5 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Parmesan	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, feine Reibe

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen und Blättchen von den Stielen abstreifen.

2. In einem mittelgroßen Topf Gemüsebrühe mit passierten Tomaten aufkochen und warm halten. In einem großen Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Risottoreis und je die Hälfte vom Thymian und Knoblauch zugeben und unter Rühren ca. 1–2 Min. mit anschwitzen.

3. Risotto mit Wein ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. 1–2 Kellen Tomatenbrühe angießen und Risotto unter häufigem Rühren ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Tomatenbrühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.

4. In der Zwischenzeit Gemüse waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Bei Zucchini und Aubergine Strunk entfernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

5. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Gemüse darin ca. 8 Min. anbraten. Restlichen Thymian, restlichen Knoblauch und Honig zum Gemüse geben und kurz schwenken. Gebratenes Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Parmesan fein reiben, mit 3 EL Butter unter den Risotto heben und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenrisotto auf Teller verteilen und mit gebratenem mediterranem Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	689 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	26 g