



Tomatenrisotto mit Rucolasalat

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Cherrytomaten Mix	500 g
Gemüsebrühe	1 L
Olivenöl	5 EL
Tomatenmark	2 EL
Risottoreis	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Rucola	150 g
Zitronen	1 St.
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, kleine Auflaufform, Sieb

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Cherrytomaten waschen.
2. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. In einem weiteren Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark darin ca. 3 Min. anschwitzen. Reis dazugeben und ca. 1 Min. anschwitzen. Danach mit 1 Kelle Brühe ablöschen. Risotto unter regelmäßigm Rühren auf niedriger Stufe ca. 20 Min. köcheln. Dabei nach und nach Brühe dazugeben, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.
3. In einer Auflaufform Cherrytomaten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 15 Min. backen.
4. Inzwischen Rucola waschen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 3 EL Olivenöl mit 1 EL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola mit Dressing vermengen.
5. Risotto mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und auf Tellern anrichten. Geröstete Tomaten und Rucolasalat dazureichen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	398 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g