

Zucchini-Tomaten Risotto



ZUTATEN:

- 2 große Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 150g Risottoreis (Natur)
- 150 ml Weißwein
- 500 ml Brühe
- Je 1 Stängel Basilikum, Oregano, Minze
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Balsamico
- 2-3 EL Speiseöl (Raps)
- Salz, Pfeffer
- 25g Pinienkerne
- Cocktailtomaten und Rucola zum Garnieren

SCHRITTE:

- 1) Tomaten und Zucchini waschen, Strunk entfernen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.
- 2) Knoblauch und Schalotte schälen und klein hacken.
- 3) Speiseöl in einem großen Topf, bei mittlerer Stufe erhitzen, Schalotte und Knoblauch kurz darin glasig dünsten.
- 4) Tomatenmark und Risottoreis dazu geben und ebenso dünsten.
- 5) Nach ca. 5 Minuten den Reis mit Weißwein ablöschen, Hitze reduzieren und so lange köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.
- 6) Gemüsebrühe zubereiten, diese auch nach und nach zum Reis gießen, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat.*
- 7) In den letzten 15 Minuten Zucchini und Tomaten unter den Reis mischen und mit garen.
- 8) Die Kräuter hacken, unter den Reis mischen und den Reis anschließend noch mit Gewürzen abschmecken.
- 9) Pinienkerne ohne Fett rösten.
- 10) Risotto auf Tellern mit Rucola, Tomaten und Pinienkernen anrichten.

ZUBEREITUNGSTIPPS:

- Wer es etwas schärfer mag, würzt das Risotto mit scharfer Paprika oder Chili-Pulver.
- Für ein noch cremigeres Ergebnis, ca. 40g Parmesan unter den Reis heben.

*Bei Naturreis dauert das ca. 45 Minuten, bei geschältem Reis 20-30 Minuten.

**Unser
Club.de**

