



Mediterranes Zucchini-Risotto

mit getrockneten Tomaten



30-40min



2 Personen

Unsere Köchin zaubert uns die leckersten vegetarischen Rezepte in der Testküche, aber manchmal begeistert ein Klassiker immer noch am meisten! So war es auch hier, mit diesem idealen Comfort Food der italienischen Küche: cremiges Risotto, serviert mit getrockneten Tomaten, Pinienkernen und gegrillten Zucchinischeiben.

- 50g getrocknete Tomaten ¹²
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Pinienkerne
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 40g frischer Oregano, Thymian, Petersilie & Basilikum
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 200g Risottoreis
- 1 italienischer Hartkäse ⁷

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 27.8g,
Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 15.9g



Den Grillföfen auf 250°C vorheizen. Den **Oregano** von den Stängeln streifen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein hacken. Die **Zucchini** diagonal in ca. 1/2cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit 1EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, **Oregano** und der **Hälfte des Knoblauchs** einreiben.



Die Pfanne nun mit 1EL Olivenöl erhitzen und die **Zwiebeln** mit dem **restlichen Knoblauch** und dem **Thymian** ca. 2-3Min. anbraten. Den **Reis** hinzufügen und ca. 1Min. mitbraten, dann nach und nach unter ständigem Rühren mit der **Brühe** ablöschen, bis der **Reis** sämig und bissfest ist – das dauert ca. 18-20Min.



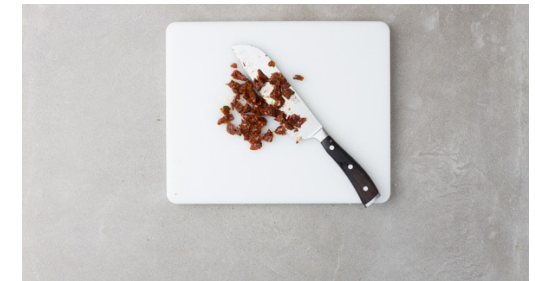
Inzwischen die **Zwiebel** schälen und fein hacken. Den **Thymian** von den Stängeln streifen und grob hacken. In einem Wasserkocher **600ml Wasser** aufkochen und den **Brühwürfel** in dem heißen Wasser auflösen.



Inzwischen die **marinierten Zucchini** ca. 12-15Min. im oberen Drittel des Ofens grillen, bis sie goldbraun sind. Die **Zucchini** im warmen Ofen bereithalten, bis das **Risotto** fertig ist. Den **Käse** fein reiben.



Eine mittelgroße, tiefe Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und die **Pinienkerne** ca. 1Min. darin goldgelb anrösten. **Vorsicht!** Die **Pinienkerne** können schnell anbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, sonst dunkeln die **Pinienkerne** noch nach. Die Pfanne beiseitestellen.



Die **Petersilie samt Stängeln** und die **Basilikumblätter** fein hacken. Die **getrockneten Tomaten** fein hacken und die letzten ca. 2-3Min. unter das **Risotto** mischen. Zum Schluss die **Kräuter** und den **Käse** hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Risotto** vor dem Servieren ca. 5-6Min. ruhen lassen, dann mit **Zucchini** und **Pinienkernen** garniert servieren.