



Mediterranes Zucchini-Risotto

mit getrockneten Tomaten



30-40min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 100g getrocknete Tomaten ¹²
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Pinienkerne
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Packung Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 400g Risottoreis
- 40g frischer Oregano, Thymian, Petersilie & Basilikum
- 1 italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

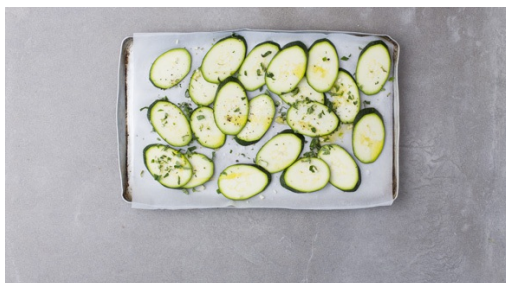
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 660kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 17.7g



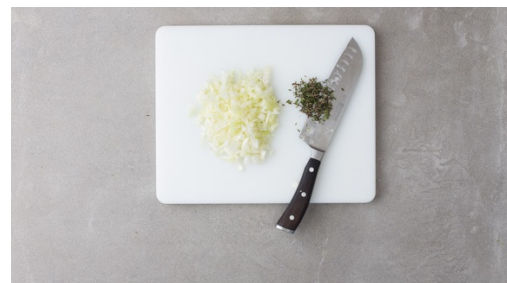
1. Zucchini vorbereiten

Den Grillofen 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 ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, **Oregano** und der **Hälfte des Knoblauchs** einreiben.



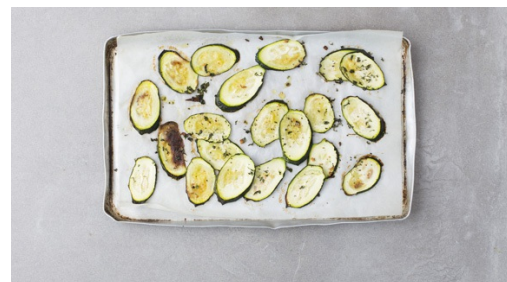
4. Risotto ansetzen

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.



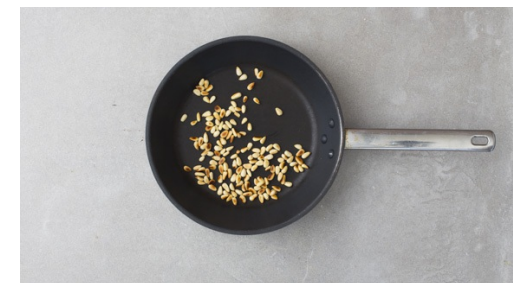
2. Risotto vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen und fein hacken. Den **Thymian** von den Stängeln streifen und grob hacken. In einem Wasserkocher **1,2L Wasser** aufkochen und den **Brühwürfel** in dem heißen Wasser auflösen.



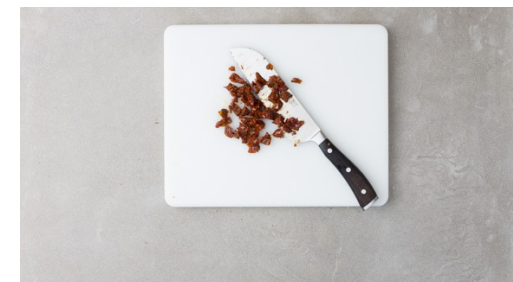
5. Zucchini grillen

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.



3. Pinienkerne rösten

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.



6. Risotto fertigstellen

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.