



Mediterraner Kräuter-Feta

auf Paprika-Tomaten-Risotto



30-40min



2 Personen

Insgeheim sind wir ziemlich neidisch auf die mediterrane Küche. Die Zutaten sind schmackhaft und dank des milderen Klimas voller Aromen. Heute schließen wir eine Ehe zwischen Griechenland und Italien mit Feta in einer Gewürzjacke, serviert auf einem fruchtig-feinen Paprika-Tomaten-Risotto. Du magst es gern extra cremig? Dann rühr dir noch einen Löffel weiche Butter in das Risotto. Mmmh ...

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 1 Dose Kirschtomaten
- 25g frischer Oregano, Rosmarin & Basilikum
- 2 Päckchen Speisestärke
- 1 Packung Fetakäse⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stückchen Hartkäse^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

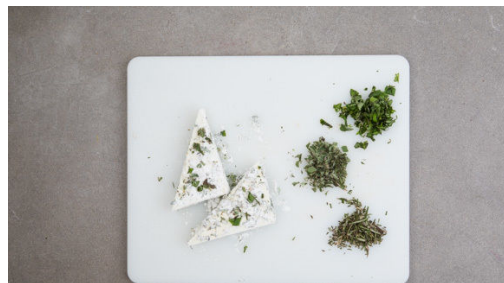
Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 108.9g, Eiweiß 25.9g



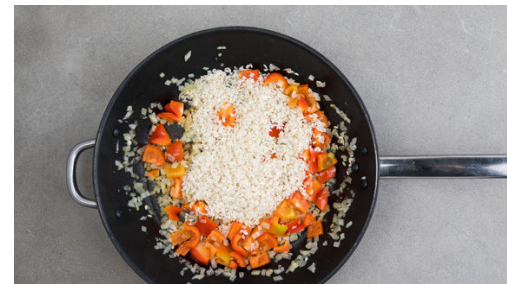
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das **Brühgewürz** in 600ml heißem Wasser auflösen.



4. Feta vorbereiten

Die **Kräuterblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **1/2 der Kräuter** mit der **Speisestärke**, 1/2EL Salz sowie Pfeffer vermengen. Den **Feta** diagonal halbieren und in der **Kräuter-Stärke-Mischung** wenden, die **Panade** leicht andrücken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Hartkäse** fein reiben.



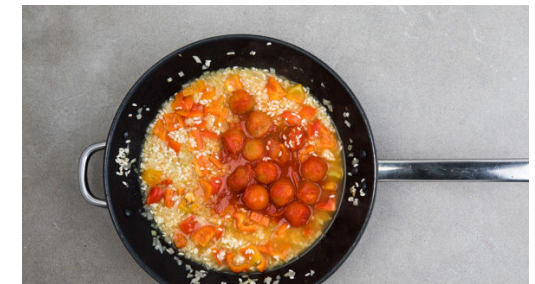
2. Risotto ansetzen

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Reis** dazugeben, unterrühren und ca. 1Min. mitbraten, bis der **Reis** glasig wird.



5. Feta backen

Den **Feta** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 8-10Min. im Ofen backen, bis der **Käse** an der Oberfläche knusprig ist.



3. Risotto kochen

Ca. **1/3 der Brühe** zum **Reis** angießen und rühren, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist. Die **Tomaten samt Flüssigkeit** unterrühren, dann die **restliche Brühe** angießen und den **Reis** 18-20Min. sanft köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen und der **Reis** cremig und gar ist.



6. Risotto verfeinern

Ca. 5Min. vor Ende der Kochzeit die **1/2 der restlichen Kräuter**, den **Knoblauch**, den **geriebenen Käse** und 1-2TL Essig unter das **Risotto** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Feta** auf dem **Risotto** anrichten und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.