



## Risotto mit Veggie-Steak

und gerösteten Rosmarin-Tomaten



30-40min



2 Portionen

Italienurlaub ganz ohne Verreisen? Kein Problem, denn heute gibt es ein cremiges Risotto mit veganen Steakstreifen und Tomaten aus dem Ofen. Dazu servierst du einen knackig-würzigen Rucolasalat. Wenn da kein Urlaubsfeeling aufkommt!



## Was du von uns bekommst

- 250g Kirschtomaten
- 5g Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>1,2</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 2 Pck. veganes Steak <sup>3</sup>
- 50g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

## Allergene

Eier (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

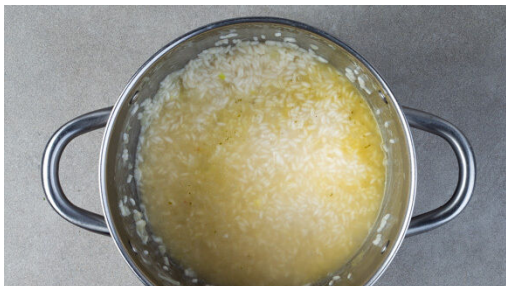
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 41.1g



### 1. Ofentomaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Tomaten** in eine Auflaufform geben, mit dem **Rosmarin**, dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



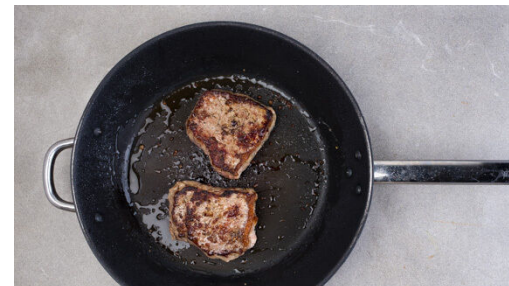
### 4. Risotto kochen

Nach und nach unter Rühren die **Brühe** zugeben und einköcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgebraucht ist, das dauert 18-20Min. Das **Risotto** sollte sämig sein, der **Reis** aber noch Biss haben. Bei Bedarf noch etwas mehr heißes Wasser verwenden, bis der **Reis** gar ist. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Brühgewürz** in 750ml heißem Wasser auflösen.



### 5. Steak braten

Inzwischen die **Tomaten** im Ofen 12-15Min. rösten. Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 3. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. glasig anschwitzen. Den **Reis** hinzufügen und ca. 1Min. anrösten.



### 6. Salat zubereiten

Aus 2TL Olivenöl, 1TL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Rucola** vermengen. Die **veganen Steaks** in **Tranchen** schneiden. Den **Käse** in das **Risotto** rühren und die **Ofentomaten** vorsichtig unterheben. Das **Risotto** mit den **Steaktranchen** anrichten und mit dem **Salat** servieren.