



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 ^{1,2}
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 2 Pck. veganes Steak ³
- 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.



2. Käse reiben

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



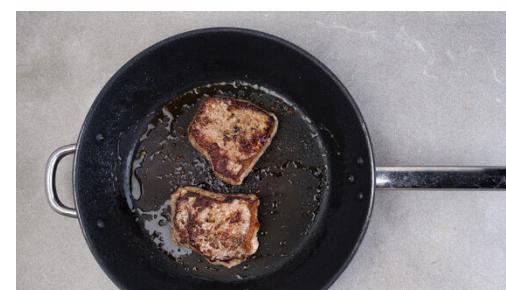
3. Risotto ansetzen

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



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.



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.



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.