



Mediterraner Kräuter-Feta

auf Paprika-Tomaten-Risotto



30-40min



3-4 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

- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 25g Basilikum, Oregano & Rosmarin
- 2 Päckchen Maisstärke
- 2 Packungen Fetakäse⁷
- 3 Stückchen Hartkäse^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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 720kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 101.2g, Eiweiß 23.8g



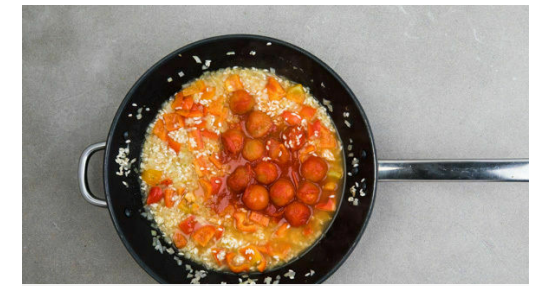
1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



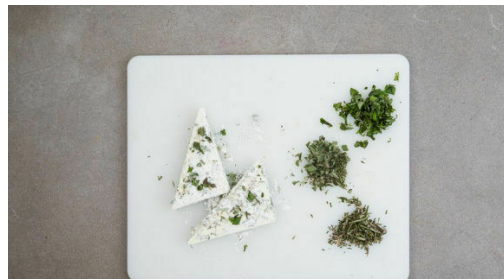
2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Den **Reis** dazugeben,iterrühren und ca. 1Min. mitbraten, bis der **Reis** glasig wird. Ca. **1/3 der Brühe** zum **Reis** angießen und rühren, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist.



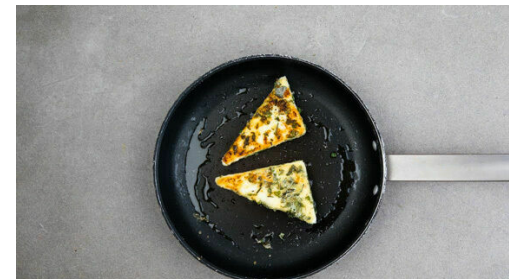
3. Risotto kochen

Die **Tomaten samt Flüssigkeit**iterrühren, dann die **restliche Brühe** nach und nach angießen und den **Reis** 18-20Min. sanft köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen und der **Reis** cremig und gar ist. Etwa nach der Hälfte der Zeit die **Paprika**iterrühren und mitgaren.



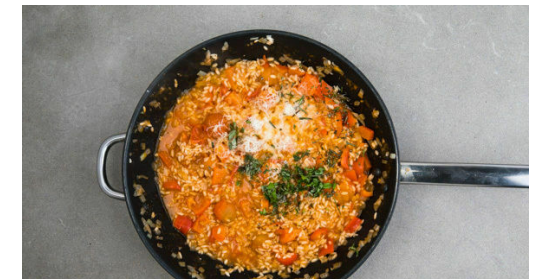
4. Feta vorbereiten

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



5. Feta braten

Den **Feta** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten.



6. Risotto verfeinern

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