



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 ...

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 1 Dose Kirschtomaten
- 25g Basilikum, Oregano &
Rosmarin
- 2 Päckchen Maisstärke
- 100g Fetakäse ⁷
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

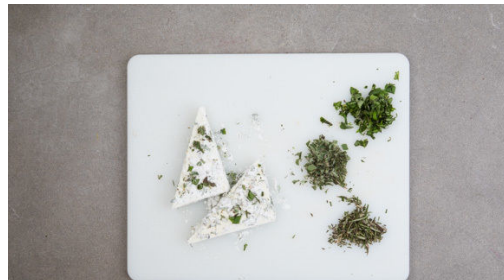
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 28.7g,
Kohlenhydrate 108.0g, Eiweiß 25.7g



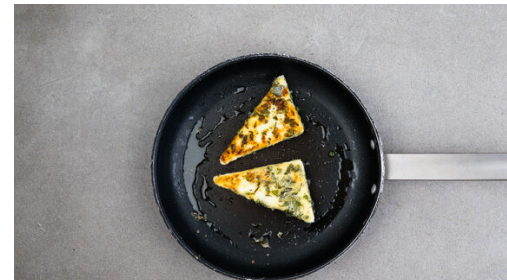
Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen.



Die **Kräuterblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **1/2 der Kräuter** mit der **Stärke** 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.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Den **Reis** dazugeben, unterrühren 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.



Den **Feta** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten.



Die **Tomaten samt Flüssigkeit** unterrühren, 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** unterrühren und mitgaren.



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 1EL Butter unterrühren. Den **Feta** auf dem **Risotto** anrichten und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.