



Ofen Risotto

Zutaten: Mise en Place:

1 Zwiebel fein würfeln
2 Knoblauchzehen fein würfeln
2 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Kohlrabi ca. 250 g in Würfel schneiden
2 kleine Karotten in Würfel schneiden
1 roten Spitzpaprika würfeln
1 gelben Spitzpaprika würfeln

200 g Risottoreis
1 TL Paprika scharf
2 TL Paprika edelsüß

500 ml Gemüsebrühe
1 TL Salz
1 TL Pfeffer

8-10 Cocktailtomaten gewaschen

5 Petersilienzweige, waschen, klein hacken

Zubereitung:

Backofen auf 200C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen,
Zwiebel und Knoblauchzehen glasig andünsten.

Tomatenmark in die Pfanne geben und kurz
mitrösten.

Gewürfeltes Gemüse (Kohlrabi, Karotten und roten
und gelben Spitzpaprika) dazugeben und 2
Minuten andünsten.

Risottoreis dazugeben mit scharfen und süßen
Paprikapulver bestäuben und kurz anrösten.

Gemüsebrühe in die Pfanne gießen, mit Salz und
Pfeffer würzen, zum kochen bringen.

Reis Gemüse Mischung in eine Auflaufform geben
und 20 Minuten im Ofen garen.

Das ganze einmal durchmischen, 8-10
Cocktailtomaten dazu geben und 10 Minuten
weitergaren.

Risotto aus dem Ofen nehmen und mit gehackter
Petersilie bestreut servieren.

Die Mengenangabe ergibt ca. 2 Portionen als Hauptspeise oder 4 Portionen als Beilage.

Dazu passt hervorragend frisches Vollkornbrot oder gebratener Tempeh/Tofu

Diese Gericht eignet sich auch als Resteverwertung mit Gemüse was dein Kühlschrank hergibt.

Viel Spaß beim Nachkochen!