

Crémiges Paprikarisotto mit Zucchini und gebrannten Mandeln

⌚ 35 Min.

Original
Vegetarisch



FÜR 2

ZUTATEN

- 2 Spitzpaprikas, rot
- (B) 3½ EL Öl
- 150 g Risottoreis
- (B) 550 ml Gemüsebrühe
- 1 Zucchini
- ½ Bund Frühlingszwiebeln*
- 3 g Alla Marinara
- (B) 1 EL Butter
- 100 ml Sahne*
- (B) Salz, Pfeffer, Zucker
- 25 g Mandeln, gehobelt

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

UTENSILIEN

Backblech mit Backpapier, Pinsel, mittlerer Topf, Schöpfkelle, große Schüssel, kleine Pfanne, Teller

GEWÜRZE

Alla Marinara

Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Petersilie

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. **Spitzpaprikas** waschen, jeweils halbieren und Strünke und Kerne entfernen. Die **Paprikahälften** mit der **Schnittfläche** gleichmäßig auf das Backblech legen, mit **1 TL Öl** bestreichen und anschließend auf mittlerer Schiene ca. 10 Min. im Ofen backen.

2 Inzwischen **2 EL Öl** im Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. **Risottoreis** ca. 2 Min. unter Rühren anbraten. Dann mit **etwas Brühe** ablöschen, bis der **Reis** leicht bedeckt ist. Herd auf niedrige Stufe stellen und **Risotto** ca. 20 Min. köcheln. Immer wieder **Brühe** nachfüllen, sodass der **Reis** ständig bedeckt ist.

3 Indes **Zucchini** waschen, Enden entfernen, der Länge nach in 0,2 cm feine Scheiben und anschließend schräg in ca. 0,2 cm feine Streifen schneiden. ½ **Bund Frühlingszwiebeln*** waschen, trocken schütteln, Wurzelansatz entfernen und schräg in ca. 0,2 cm feine Ringe schneiden.

4 Die Schüssel mit kaltem Wasser füllen, **Paprikas** aus dem Ofen nehmen, im Wasser abkühlen und dabei die Haut entfernen. Anschließend **Paprikas** mit Küchenpapier trocken tupfen und grob hacken.

5 **Gehackte Paprika, Alla Marinara, 1 EL Butter** und **100 ml Sahne*** unter das **Risotto** geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die **Mandeln** in der Pfanne fettfrei mit **1 EL Zucker** karamellisieren und auf den Teller geben.

6 **1 EL Öl** in der gleichen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und **Zucchiniestreifen** ca. 2–3 Min. anbraten. **Frühlingszwiebelringe** zugeben, ca. 2 Min. mitbraten und mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** abschmecken. Das **Risotto** auf einem Teller anrichten und mit **Zucchini- und Frühlingszwiebelstreifen** sowie **gebrannten Mandeln** garniert servieren.

Guten Appetit!

TIPP

Durch das rasche Abkühlen der Paprika lässt sich die Haut wunderbar entfernen. Ihr könnt die Paprika auch in eine Gefriertüte geben und sie dort ca. 5–8 Min. schwitzen lassen: Der Dampf sorgt dafür, dass sich die Haut ebenfalls leicht löst.

Du findest das Gericht lecker? Dann mach' ein Foto und teile es auf:



#kochzauberfood

NÄHRWERTANGABEN

	je 100 g
Brennwert:	98 kcal 409 kJ
Fett:	5,9 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,8 g
Kohlenhydrate:	9,3 g
davon Zucker:	1,9 g
Eiweiß:	2 g
Salz:	0,1 g

ALLERGENE

Milch, Schalenfrüchte (Nüsse), Sellerie

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.