

„Risotto mit mediterranem Gemüse“ (für 4 Personen)



Risotto

- 3 Schalotten (oder 1-2 rote Zwiebeln)
- 2 Knoblauchzehen
- 160 g Risottoreis
- 100 ml Olivenöl
- 50 g Butter
- 150 g Parmesan, gerieben
- 150 ml italienischer Weißwein, trocken (oder Gemüsefond)
- 500 ml Hühnerfond (oder Gemüsefond)
- 1-2 Prisen Meersalz

Den Hühnerfond aufwärmen und mit dem Safran aromatisieren.

Die Schalotten und den Knoblauch fein hacken und beides in Olivenöl in einem Topf andünsten. Reis hinzugeben und unter Rühren leicht anrösten, bis der Reis glasig wird. Mit Weißwein ablöschen. Nun portionsweise den Fond hinzugeben und regelmäßig umrühren, um Anbrennen zu verhindern. Hitze dabei reduzieren. Wenn der Reis nur noch einen leichten Biss hat, den geriebenen Parmesan und die Butter unterrühren und das Risotto mit wenig Meersalz abschmecken.

Mediterranes Schmorgemüse

- 50 g geröstete Pinienkerne
- Je $\frac{1}{2}$ rote, gelbe und orange Paprika
- 1 Aubergine
- 8 getrocknete eingelegte Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Kürbiskernöl (alternativ Olivenöl)
- 1 EL frischer gehackter Oregano
- 1 EL frische gehackte Blatt Petersilie
- Etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 1-2 Prisen Meersalz

Aubergine und Paprika in mittelgroße Stücke schneiden. Aubergine erst ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten, danach Paprika hinzugeben und in der Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten.

Getrocknete Tomaten kurz klein hacken und dazu geben. Kürbiskernöl, Oregano und Petersilie dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen.

Mit gerösteten Pinienkernen servieren.