

Tomaten-Paprika-Graupen-

risotto mit Sonnenblumenkernen

— Bio Kochbox KW 35



Tomaten-Paprika-Graupen- risotto mit Sonnenblumenkernen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

300 g Tomaten
1 Paprika gelb
1 Zucchini
1 Zwiebel
500 ml Gemüsefond

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
150 g Graupen
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
40 g Sonnenblumenkerne
2 EL Olivenöl
1 EL heller Balsamico

Zubereitung:

Die Tomaten werden gewaschen, trockengetupft, von den Stielansätzen befreit und klein gewürfelt. Die Paprika wird gewaschen, halbiert, entkernt, von den weißen Trennwänden befreit und in kleine Würfel geschnitten. Die Zucchini wird gewaschen, geputzt, trockengetupft und ebenfalls klein gewürfelt. Zwiebel und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Das Basilikum wird gewaschen, trocken geschüttelt und die Blätter werden grob geschnitten. Die Sonnenblumenkerne werden in einer trockenen Pfanne goldbraun geröstet und anschließend beiseitegestellt. Das Olivenöl wird in einem breiten Topf erhitzt und Zwiebel sowie Knoblauch werden darin glasig angeschwitzt. Die Paprikawürfel werden hinzugegeben und einige Minuten mitgebraten. Das Tomatenmark wird eingerührt und kurz angeröstet, anschließend kommen die Perlgraupen hinzu und werden ebenfalls kurz mitgeschwenkt. Ein Teil der heißen Gemüsebrühe wird angegossen und die Graupen werden bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren gegart. Sobald die Flüssigkeit weitgehend aufgenommen ist, wird nach und nach weitere Brühe hinzugefügt. Nach etwa 15 Minuten werden Tomaten und Zucchini untergemischt und das Graupenrisotto weitergegart, bis die Graupen weich sind, aber noch leichten Biss besitzen und eine cremige Konsistenz entstanden ist. Balsamico und Basilikum werden untergerührt und das Risotto mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Vor dem Servieren werden die gerösteten Sonnenblumenkerne darübergestreut.