

Griechisches Risotto

für 4 Personen

Zutaten:

- 1 rote, gelbe und grüne Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Rapsöl
- 2 TL Tomatenmark
- 500ml Gemüsebrühe
- 200g Kritharaki (Reisnudeln)
- ½ TL Rosmarin, getrocknet
- 100g Feta
- Salz & Pfeffer



Zubereitung:

1. Alle drei Paprika entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zucchini waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und anschwitzen lassen. Die Paprika, Zucchini dazugeben, salzen, pfeffern und mit der Brühe ablöschen.
3. Die Kritharaki einrühren, mit etwas Rosmarin würzen und aufkochen lassen. Mit dem Deckel ca. 15-20 Minuten garen und gelegentlich umrühren.
4. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und fein würfeln. Ungefähr 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit zum Risotto geben.
5. Den Feta in Würfel schneiden und über das Risotto streuen.

Hinweis: Vorsicht bei Menschen mit Fruktose- und Histaminproblemen!
Zudem sollten Sellerieallergiker auf die Inhaltsstoffe der Gemüsebrühe achten.

Das Gericht ist super aromatisch. Dazu passt am besten ein grüner Salat mit Joghurtdressing als Beilage.

Guten Appetit