

MARLEY SPOON



Tomaten-Zartweizen-Risotto

mit Zucchinisalat und Kürbiskernen



30-40min



2 Personen

Risotto ohne Reis? Das geht und schmeckt dabei genau so gut wie das Original: Wir kochen unsere Variante mit Zartweizen und fruchtigen Tomaten. Das Getreide ist besonders fettarm und ballaststoffreich, hält also lange satt. Außerdem verstecken sich in dem kleinen Korn zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Wir finden, Zartweizen ist eine gesunde und köstliche Alternative zu Reis!

Was du von uns bekommst

- Zartweizen ¹
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Kürbiskerne
- Zwiebel
- Kirschtomaten
- Zucchini
- frische Petersilie
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Stabmixer
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 765.0kcal, Fett 24.1g, Eiweiß 28.7g, Kohlenhydrate 98.5g



1. Gemüse vorbereiten

Zwiebel schälen und fein würfeln. **Tomaten** halbieren und **Petersilienblätter** abzupfen. **Zucchini** der Länge nach mit dem Sparschäler in feine, lange Streifen schälen bis nichts mehr übrig ist. Die Schale der **Zitrone** abreiben, die **Zitrone** dann halbieren und eine Hälfte auspressen.



4. Petersilöl herstellen

Inzwischen 3/4 der **Petersilie** mit 2EL Öl pürieren, dann in einem kleinen Topf kurz erhitzen, bis Blasen aufsteigen. Beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.



2. Zartweizen vorbereiten

In einem Wasserkocher oder einem Topf 1L Wasser aufkochen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. In einem mittelgroßen Topf die **Zwiebelwürfel** und den **Zartweizen** in 1TL Öl für 1Min. anrösten, dann mit 250ml Suppe ablöschen.



5. Kürbiskerne rösten

Eine kleine Pfanne mittelhoch erhitzen. **Kürbiskerne** ca. 2-3Min. in der Pfanne rösten, dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas abkühlen lassen und dann grob hacken.



3. Zartweizenrisotto kochen

Tomaten und **1TL Zitronenschale** zum **Risotto** zugeben und darin schmoren lassen. Nach und nach etwas Suppe ins **Risotto** rühren, bis es nach ca. 20Min. gar und cremig ist. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den italienischen **Hartkäse** ins Risotto reiben und unterrühren.



6. Salat marinieren

Zucchinistreifen mit 1-2EL **Zitronensaft**, 1TL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer marinieren. **Risotto** auf tiefe Teller geben, mit **Petersilienöl** beträufeln und übrige **Petersilie** darüber zupfen. Zum Schluss mit den gerösteten **Kürbiskernen** garnieren und mit dem **Zucchini**salat servieren.