



Crèmiges Paprikarisotto mit Zucchini und gebrannten Mandeln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	900 ml
Schalotten	1 St.
Butter	1 EL
Risottoreis	300 g
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Mandeln, gehobelt	4 EL
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Parmesan, gerieben	70 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, grobe Reibe

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf Butter und Schalotte unter Rühren ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Risottoreis zugeben und ca. 1–2 Min. mitrösten.
2. 1–2 Kellen Brühe angießen und den Risotto unter ständigem Rühren ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.
3. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
4. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Mandeln darin ca. 2 Min. fettfrei goldbraun rösten. Geröstete Mandeln aus der Pfanne nehmen.
5. Pfanne erneut mit Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchini mit Paprika darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
6. Parmesan unter den Risotto heben und abschmecken. Zucchini-Paprika-Gemüse untermengen und mit Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	503 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	15 g