



Karotten und Tomaten-Risotto mit krossen Paranüssen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	4 St.
Gemüsebrühe	700 ml
Öl	3 EL
Risottoreis	300 g
Tomatenmark	70 g
Paranüsse	50 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Majoran, getrocknet	
Frischkäse, natur	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und die Enden entfernen. 2 Karotten klein würfeln. In einem kleinen Topf 700 ml Brühe aufkochen. 2 EL Öl in einem weiteren Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zwiebel- und Karottenwürfel darin ca. 3 Min. anbraten.
2. Risottoreis zum Gemüse geben und ca. 1 Min. leicht anrösten, Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Wenn das Tomatenmark gerade beginnt am Boden anzusetzen, Risotto mit ca. 300 ml heißer Brühe ablöschen.
3. Risotto auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln. Dabei unter regelmäßigem Rühren nach und nach die übrige Brühe zugeben, sodass das Risotto immer leicht bedeckt ist.
4. Übrige Karotten in dünne Scheiben schneiden. Paranüsse grob hacken. 1 EL Öl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Karottenscheiben und Paranüsse darin ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Wenn das Risotto al dente ist, also noch einen leichten Biss hat, Majoran und Frischkäse dazugeben und vorsichtig unterrühren.
6. Risotto auf Tellern anrichten, Karottenscheiben und Paranüsse darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Ein Risotto sollte immer eine lockere und cremige Konsistenz haben. Ist das Risotto zu stark eingedickt, kann es mit einem Schluck Wasser, Milch oder Brühe wieder cremig gerührt werden.

Du suchst noch die passende Beilage zu deinem Hauptgang? Wie wäre es mit [Zitronen-Mozzarella auf grünem Spargel?](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	588 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	22 g