

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Tomaten-Risotto mit Mozzarella

Ich weiß gar nicht, warum ich nicht früher auf die Idee gekommen bin, dieses Tomaten-Risotto zu kochen. Denn es ist einfach der Hammer. Liebe auf den ersten Bissen. Deshalb koche ich immer gleich das doppelte Rezept. So habe ich noch mehrere Portionen fürs Mittagessen an der Arbeit. Am besten schmeckt es natürlich mit Büffelmozzarella, aber der aus Kuhmilch geht natürlich auch.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 200 g Risottoreis
- ca. 1/2 l Gemüsebrühe
- 1/2 Dose Tomaten in Stücken
- 1 EL Tomatenmark
- Oregano, getrocknet
- 20 g Parmesan, gerieben
- 1 Kugel Büffelmozzarella

So geht's:

Schneidet die Zwiebel in Würfel. Erhitzt ein wenig Öl in einem Topf und dünstet die Zwiebel darin leicht an. Setzt parallel dazu die Brühe an. Gebt den Reis zu den Zwiebeln und röstet ihn kurz mit an.

Gebt etwas Brühe zum Reis und lasst ihn leicht in der Flüssigkeit köcheln. Immer wenn das Wasser verkocht ist, gebt ihr weitere Brühe hinzu. Rührt außerdem den Oregano, die Tomaten und das Tomatenmark hinein. Lasst den Reis bei regelmäßigem Umrühren so lang köcheln, bis er bissfest ist.

Hebt dann den Parmesan und den gehackten Basilikum unter. Serviert das Risotto auf zwei Tellern und richtet den Mozzarella dazu an. Guten Appetit.

Info:

Viele Gemüsesorten verlieren einen Teil ihrer gesunden Wirkung, wenn man sie kocht, weil zum Beispiel Vitamine durch die Hitze zerstört werden können. Das Schöne an der Tomate ist, dass sie durch das Kochen noch gesünder wird. Denn einer der wichtigsten Inhaltsstoffe der Tomate, das Lycopin, wird erst durch das Erwärmen von unserem Körper gut verwertbar. Noch besser können wir es aufnehmen, wenn wir die Tomaten zusammen mit Fett wie Olivenöl essen. Lycopin ist ein Antioxidans und Radikalfänger. In unserem Körper neutralisiert es freie Radikale, also besonders reaktionsfreudige Moleküle, die uns altern lassen oder Krebs verursachen können. Lycopin ist ein Carotinoid und für die rote Färbung der Tomate verantwortlich. Hinter dem Lebensmittelzusatzstoff E 160d verbirgt sich übrigens ebenfalls Lycopin.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 603 kcal
- Protein: 20 g
- Kohlenhydrate: 82 g
- Fett: 21 g



© WildesGeschnetzel.de

<http://wildesgeschnetzel.de/2018/12/18/tomaten-risotto>