

TOMS TOMATENRISOTTO



Tom verfeinert dieses feine Tomatenrisotto Rezept in einen gemüsige-
rechen Schmaus. Dafür hat er sich auch Karl Karotte, Zora Zucchini
und Selma Schalotte eingeladen. Zusätzlich zu Deinem
Lieblingsgemüse kommt das Tomatenrisotto aber mit nur fünf
verschiedenen Zutaten aus und ist ruck-zuck gezaubert.

FRECHER TIPP

Wenn die Kids kein grünes Gemüse mögen, kannst Du die Zucchini schälen. Dabei gehen zwar auch Vitamine verloren, aber die Farbe ist nicht ganz so intensiv.

ZUBEREITUNG

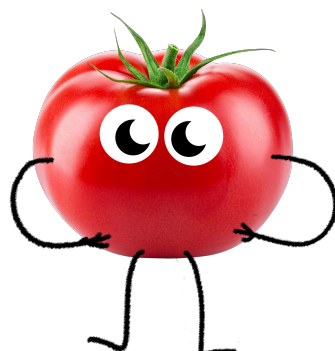
Schritt 1: Zucchini und Karotte mit der Reibe fein reiben, Schalotte und Tomaten in Würfel schneiden.

Schritt 2: Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte anbraten, bis sie glasig ist. Den Reis dazugeben, bis auch er glasig ist. Nach und nach mit heißem Wasser und der Brühe auffüllen.

Schritt 3: Nach ca. 5 Minuten Karotten und Tomaten dazugeben. Kurz bevor der Reis fertig ist, auch die Zucchini. Am Ende noch den Parmesan unterrühren.

ZUTATEN (2 Personen)

- 10 Tomaten
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte
- 50 g Parmesan
- 130 g Reis
- 1 EL Brühe
- Heisses Wasser, etwas Butter



VIEL SPASS BEIM PROBIEREN!