

CREMIGES PAPRIKARISOTTO

REZEPT FÜR 1 PORTION

Zutaten:

FÜR DIE BRÜHE:

- 1/2 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stück Stangensellerie
- 1 frische Tomate
- Lorbeer, Pfefferkörner

FÜR DIE CREME:

- 130 g rote Paprikas
- 20 g weiße Zwiebel, gehackt
- 250 g Brühe
- 10 ml natives Olivenöl extra
- 50 g grüne Paprika
- 5 ml natives Olivenöl extra

FÜR DAS RISOTTO:

- 110 g Butter
- 20 g weiße Zwiebel, gehackt
- 80 g **MEVALIA Rice**

Zubereitung:

Für die Brühe das Gemüse mit dem Lorbeer und ein paar Pfefferkörnern etwa 10 Minuten in 1 Liter Wasser kochen. Die roten Paprika in kleine Würfel schneiden und mit gehackter Zwiebel, heißer Brühe und Öl garen. Sobald die Paprika sehr weich ist, alles zusammen mixen und beiseitestellen. Die grünen Paprika in etwa 1 Zentimeter große Würfel schneiden und in Öl leicht knusprig anbraten.

Die Butter in einer Kasserolle zerlassen und die gehackte Zwiebel und den Reis dazugeben. Wenn der Reis leicht angeröstet ist, einen Schöpflöffel abgeseigte Brühe zugießen und einkochen lassen. Etwa 15 Minuten weitergaren, dabei nach und nach weiter Brühe zugießen. Gegen Ende, der Garzeit den Reis mit der Paprikacreme und den grünen Paprikawürfeln vermischen. Heiß servieren.



Nährwertangaben:	Pro Portion
Energie	535 kcal
Fett	25 g
Kohlenhydrate	74,6 g
Protein	2,5 g
Phenylalanin	145 mg
Tyrosin	93 mg
Leucin	180 mg

Mevalia

LOW
PROTEIN