OFEN-RISOTTO MIT SPARGEL-TOMATEN-TOPPING



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DAS RISOTTO

- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 kg grüner Spargel
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Eiertomaten
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Puderzucker
- Salz und Pfeffer
- 250 g Risotto-Reis
- 600 g Wasser, kochend
- 1 Prise Safranfäden
- Basilikumblätter zur Garnitur
- etwas geriebenen Hartkäse (bspw. Bergkäse) zum Garnieren

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 40 kcal
- 2 g Eiweiß
- 1 g Fett
- 7 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 60 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180° Grad Umluft vorheizen. Die unteren Enden des Spargels abschneiden und evtl. den unteren Teil der Spargelstange schälen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spargelstangen 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie leicht braun sind. Das Paprikapulver darüber streuen. Den Spargel in eine Auflaufform geben.
2. Die Zwiebel putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und grob schneiden. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und beides unter Rühren einige Minuten bei geringer Hitze anbraten.
3. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, den Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Die Chili-Schote waschen, trocken tupfen und entkernen, fein schneiden. Tomatenwürfel und Chili mit dem Zucker in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch mal etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Alles auf den Spargel in der Auflaufform geben.
4. Den Risotto-Reis in eine ofenfeste Bratenform geben, mit dem kochenden Wasser bedecken, Safran und ½ TL Salz einrühren. Mit dem Deckel oder Alufolie abdecken und in den Ofen auf die mittlere Schiene einsetzen. Für etwa 20 - 25 Minuten kochen, nach 10 Minuten den Spargel auf unterster Schiene einsetzen, sodass am Ende der Reis bissfest und der Spargel weich ist.
5. Die Form mit dem Reis aus dem Ofen nehmen und den Reis mit einer Gabel auflockern. Auf angewärmten Tellern anrichten, den Spargel mit den Tomaten darübergeben und mit Basilikumblättern und nach Belieben mit geriebenem Hartkäse garnieren.



Reiser Rät

Anstelle von grünem Spargel schmeckt auch Zucchini sehr gut.