

Tomatenrisotto Toscana

Rezept für 4 Personen

300	g	Rindfleisch, geschnetzelt
1	Stk	Zwiebel
1	EL	Olivenöl
1	dl	Rotwein
1	dl	Bouillon1
		Salz, Pfeffer, Oregano getrocknet
240	g	Risottoreis
ca. 8	dl	Bouillon2
1	Bund	Petersilie, frisch
2	EL	Tomatenpüree
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

Petersilie fein hacken und beiseite stellen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und das Rindfleisch kurz aber heiss anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Diesen leicht einkochen lassen. Die Bouillon1 begeben und ca. 30 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt schmoren lassen.

Risottoreis begeben. Etappenweise die Bouillon dazu giessen. Immer wieder gut Rühren. Der Risotto sollte noch leicht bissfest sein. Zuletzt das Tomatenpüree und die Petersilie begeben. Noch einmal alles gut Rühren.

Tipp

Zum Tomatenrisotto Toscana passen alle Blattsalate oder gemischten Salate. Aber Auch Broccoli, Blumenkohl, Zucchini passen ausgezeichnet zu diesem Eintopf.

Nährwert pro Portion

Kalorien	348
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiss	10 g
Fett	7 g