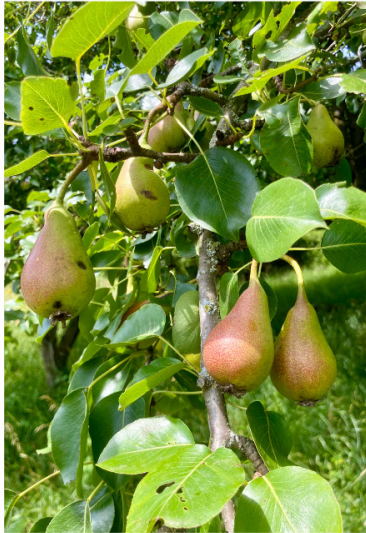




KW 27 - 01.07.- 07.07.2024

bio  
mitter  
...bringt's

## S' BIOBLATTL



Impressionen

JUNI 2024

Biomitter





## Tomaten-Karotten-Risotto

### Zutaten:

200 g Risottoreis  
2 Karotten  
4 Tomaten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Liter Gemüsebrühe  
100 ml Weißwein (optional)  
2 EL Olivenöl  
50 g geriebener Parmesan  
2 EL Butter  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frisches Basilikum oder Petersilie  
zum Garnieren



### Karotten

- **Nährstoffreich:** Karotten sind reich an Vitamin A, Kalium und Ballaststoffen.
- **Gesundheitsfördernd:** Sie unterstützen die Augengesundheit und das Immunsystem.
- **Vielseitig:** Karotten können roh, gekocht oder in Saftform verzehrt werden.
- **Farbenvielfalt:** Neben der klassischen orangenen Farbe gibt es Karotten auch in Lila, Gelb und Rot.



### Zubereitung:

**Anbraten:** Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig anbraten, Karotten hinzufügen und kurz mitbraten.

**Reis hinzufügen:** Reis zugeben und glasig werden lassen, mit Weißwein ablöschen.

**Brühe hinzufügen:** Nach und nach heiße Gemüsebrühe unter Rühren zugeben, bis der Reis cremig und al dente ist (ca. 18-20 Minuten).

**Tomaten einrühren:** Tomaten 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

**Abschließen:** Butter und Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Servieren:** Mit frischem Basilikum oder Petersilie garnieren.

**Guten Appetit!**