



REZEPTIDEEN FÜR BABYMAMAS

www.babymamas.at



ERBSEN-KÄSE-RISOTTO

Dieses Risotto kocht nicht am Herd, sondern wird im Ofen gebacken. Die Italiener würden so etwas wohl nicht akzeptieren, ich mag diese Zubereitungsform aber lieber, als am heißen Herd zu stehen und zu rühren. Das Risotto ist durch den Käse cremig und das Gemüse ist kindgerecht – welches Kind mag keine Erbsen?! :-)

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Das Olivenöl, die geschnittenen Zwiebel, Knoblauch und Tomaten in eine Backform geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Den Reis, die Erbsen und die Gemüsesuppe dazu geben, gut verrühren, und für 20 Minuten in den Ofen zurück stellen. Während dieser Zeit 2x umrühren. Die Flüssigkeit sollte am Ende gut aufgesogen und der Reis weich sein.

Den geriebenen Käse und den Schnittlauch unterrühren und gleich servieren.

Tipp: Dazu passt gut ein grüner Salat.

ZUTATEN

für 2-3 (Erwachsenen-)Portionen

- 200g Risotto Reis
- 600ml Gemüsesuppe
- 250g Cocktailtomaten, geviertelt
- 150g Erbsen, angetaut
- 75g geriebener Cheddar Käse
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleiner Zwiebel, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 halber Bund Schnittlauch, fein geschnitten

IN KOOPERATION MIT



www.fitundgluecklich.net