



## Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

### Risotto mit gegrilltem Gemüse

(4 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
		Den Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 200 °C vorheizen.
1 kleine etwas 1 1 1 200 g	Aubergine Salz Zucchini Rote Paprika Gelbe Paprika Kirschtomaten	Die Aubergine abwaschen, dann halbieren und in Streifen schneiden. Die Streifen salzen und ca. 10 Minuten einziehen lassen, zum Schluss abtupfen. Währenddessen die Zucchini und die Paprika waschen. Die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprika in Stücke schneiden, so dass man sie gut essen kann. Zum Schluss die Kirschtomaten in Hälften schneiden.
2 EL Etwas	Olivenöl Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, etc.	Das ganze Gemüse mit zwei EL Öl, etwas Salz und Pfeffer verrühren und auf ein Backblech geben. Das Gemüse bei 200 Grad auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten grillen und ab und zu wenden.
$\frac{1}{2}$ 150 5 Zweige	Zitrone Parmesan am Stück Rosmarin	Derweil die halbe Zitrone waschen, trocknen und ein Stück von der Schale mit dem Sparschäler abschälen. Den Parmesan hobeln. Den Rosmarin waschen, trocknen und anschließend ohne die Zweige klein schneiden.
3 EL 1 1 250 g 1 TL 200 ml	Olivenöl Zwiebel Knoblauchzehe Risottoreis Tomatenmark Weißwein	Die Zwiebel und den Knoblauch klein würfeln und in 3 EL Öl in der Pfanne glasig dünsten. Die Wärme etwas runterdrehen und den Risottoreis und das Tomatenmark kurz mitdünsten. Dann die Hälfte des Weins dazu gießen und alles bei geringer Hitze einkochen lassen.
750 ml 1 1 TL etwas	Gemüsebrühe Lorbeerblatt Butter Salz, Pfeffer	Wenn alles eingekocht ist, den restlichen Wein dazugeben und alles nochmal einkochen lassen. Dann nur so viel Brühe dazugeben, dass der Risottoreis leicht bedeckt ist. Außerdem das Lorbeerblatt und die Zitronenschale dazugeben. Erneut die Flüssigkeit einkochen lassen und ab und zu umrühren. Immer so weiter, bis die komplette Gemüsebrühe eingekocht wurde. Der Reis sollte cremig, aber auch bissfest sein. Das dauert insgesamt ca. 30 Minuten. Dann das Lorbeerblatt und die Zitronenschale wieder herausnehmen. Zu dem Reis 80 g Parmesan, den gehackten Rosmarin und die Butter geben und alles umrühren. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2 EL	Balsamico	Das Risotto anrichten und das Grillgemüse darauf geben. Alles mit etwas Essig beträufeln und den restlichen Parmesan darüber streuen.