

Risotto Zucchini - Tomaten

Risotto – Reis	200g
Zucchini	1 mittlere
Tomaten geschält	1 Dose
Knoblauch frisch	2 Zehen
Zwiebel	1 kleine
Paprika süß gemahlen	1 Teelöffel gehäuft
Origanum gerebelt	2 Teelöffel
Gemüsebrühwürfel	1
Löwenzahn-Hydrolat	2 Esslöffel
Oliven-Hydrolat	2 Esslöffel
Dill-Hydrolat	2 Esslöffel
Zitronenverbena-Sirup	1 Esslöffel
Wasser	700ml
Wasser	50ml
Pflanzenbutter	2 Esslöffel
Salz	
Pfeffer	



Knoblauchzehen, Zwiebel und **Zucchini** in kleine Streifen oder Würfel schneiden

Risotto-Reis in einen Topf geben, **700ml Wasser** und einen **Gemüsebrühwürfel** zugeben, und alles zum Kochen bringen
dann die Hitze auf die Hälfte reduzieren und den Reis so lange kochen, bis er die gewünschte Konsistenz hat (ca. 15 Minuten)

in der Zwischenzeit die **Pflanzenbutter** in einer Bratpfanne zum Schmelzen bringen, Knoblauch und Zwiebel leicht darin anbraten und dann die Zucchini zugeben

Hitze auf fast die Hälfte reduzieren, mit **Salz, Pfeffer, Paprika, Origanum** würzen, die **Hydrolate** und den **Sirup** zugeben, alles gut durchrühren und weitere 5 Minuten dünsten

50ml Wasser und **geschälte Tomaten** zugeben und nochmals ca. 3 Minuten dünsten

dann den Risotto-Reis zu den Zucchini geben, alles nochmals gut durchrühren, abschmecken – fertig!