

Rezept

Meal Prep Risotto mit Bratwurst, Zucchini und Tomaten

Ein Rezept von Meal Prep Risotto mit Bratwurst, Zucchini und Tomaten, am 28.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 EL Butter
330 g Risottoreis	200 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe	2 Bratwürste
1 EL Öl	1 kleiner Zucchini (200 g)
60 g Parmesan	250 g Kirschtomaten
1 Bund gemischte Kräuter (ersatzweise TK-Gartenkräuter)	Salz
	Pfeffer
2 EL Ziegenfrischkäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 29 g F, 21 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem großen Topf 1 EL Butter zerlassen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten. Den Risotto-Reis dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min. mitrösten. Den Reis mit dem Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Ein Drittel der Brühe dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ebenfalls einkochen lassen. Die restliche Brühe in zwei Portionen dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ebenfalls einköcheln lassen.
2. Inzwischen die Bratwürste in 1 cm große Stücke schneiden. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Wurst darin bei großer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. kräftig anbraten.
3. Den Zucchini putzen, waschen und der Länge nach vierteln. Die Viertel in 3 mm breite Stücke schneiden. Den Parmesan fein reiben. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. Den Risotto vom Herd nehmen, die restliche Butter und den Parmesan untermischen. Den Risotto zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
5. Den Risotto in vier mikrowellengeeignete Boxen verteilen (Portion 1, 2, 3 und 4). In einer Dose jeweils die Hälfte der Wurst und der Tomaten verteilen (zu Portion 1). In die nächste Dose die restliche Wurst und die Hälfte der Zucchini geben (zu Portion 2). In der dritten Dose die übrigen Tomaten und die Hälfte der Kräuter verteilen (zu Portion 3). In die letzte Dose den restlichen Zucchini, die übrigen Kräuter und den Ziegenfrischkäse geben (zu Portion 4).