

Tomaten-Risotto mit Hackfleisch

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

200 g **Hackfleisch** (Rind)

Bratbutter zum Anbraten

in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

Fleisch würzen. Bratfett auftupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben

1 **Zwiebel**, fein gehackt

1 **Knoblauchzehe**, gepresst

andämpfen

250 g **Risottoreis** (z. B. S. Andrea)

begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist

1 Dose **gehackte Tomaten** (ca. 400 g)

1 Esslöffel **Tomatenpüree**

begeben, aufkochen, Fleisch wieder begeben, mischen

ca. 7 dl **Fleischbouillon**, heiss

unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und *al dente* ist. Pfanne von der Platte nehmen

3 Esslöffel **geriebener Parmesan**

2 Esslöffel **Oregano**, fein gehackt

daruntermischen

Pro Person: 10 g Fett, 18 g Eiweiss, 55 g Kohlenhydrate, 1592 kJ (381 kcal)



Tipp: Risotto-Gratin

Risotto zubereiten wie oben, sofort in eine weite ofenfeste Form von ca. 3 Litern, gefettet, geben. 5 Scheiben **Raclettekäse**, halbiert, darauflegen.

Überbacken: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

