

Risotto

für 5 Personen:

1 1/2 Mören

1,5 1/2 Zucchini

500 gr passierte Tomaten

200 gr Tomaten mark

4 Eßlöffel Gemüsebrühe (Pulver)

1 Teelöffel Thymian

2 " Salbei

1 Kaffeelöffel Naturreis

4 Eßlöffel Sonnenblumenöl

2 Eßlöffel mittelscharfe Senf

Zubereitung: Öl, Mören + Zucchini klein würfeln

und anbraten nach eigenen Geschmack, die Kräuter nach ca 20 Min dazu geben, dann den Reis dazu

nach 5 Min anbraten, dann die passierten Tomaten

dazu + das Tomatenmark dazu. Die Gemüsebrühe dazu!

Ca 30 Min bei kleinem Hitze ziele lassen. Senf unterrühren

Fertig, guter Appetit

P.S. evtl etwas Flüssigkeit auffüllen (H₂O, O-Salt, A-Wein etc.)