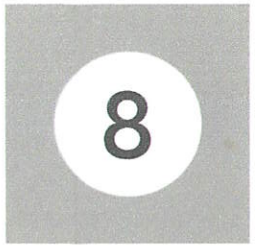




Kürbis-Risotto mit gebackenen Hokkaidowürfeln

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch Viel Gemüse Klimaheld Family 40 – 50 Minuten • 763 kcal • Tag 3 kochen



Hokkaido-Kürbis



Risottoreis



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Hartkäse ital. Art, gerieben



Pinienkerne



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie



Salbei



Babyspinat



milder Chili-Mix



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Butter*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hokkaido-Kürbis	1	1	1
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Hartkäse ital. Art. (gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne *	10 g	10 g	20 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ZA AR	0,5**	0,75**	1
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
milder Chili-Mix	4 g	4 g	4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1000 g)
Brennwert	319 kJ/76 kcal	3194 kJ/763 kcal
Fett	2,1 g	20,7 g
- davon ges. Fettsäuren	0,8 g	8,2 g
Kohlenhydrate	12,04 g	120,6 g
- davon Zucker	1,7 g	16,6 g
Eiweiß	2,1 g	21,3 g
Salz	0,26 g	2,59 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

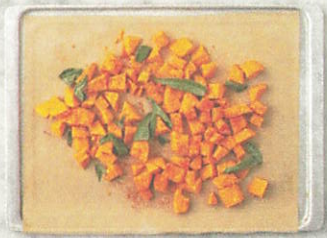
Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1



Kürbis backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Salbeiblätter abzupfen.

Hokkaido halbieren, die **Kerne** mithilfe eines Löffels herauskratzen und **Kürbishälften** in 2 cm große Stücke schneiden.

Hokkaidowürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit **Salbeiblättern**, der Hälfte vom **milden Chili-Mix**, 0,75 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** und **Salz*** vermengen. **Hokkaido** 18 – 20 Min. im Ofen backen, bis er weich ist.

4



Kürbis pürieren

Petersilienblätter fein hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Wenn der **Kürbis** fertig gebacken ist, ca. ein Viertel [ein Drittel | ein Drittel] der **Kürbiswürfel** und etwas **Salbei** in ein hohes Rührgefäß geben, 80 ml [120 ml | 160 ml] **Wasser*** hinzufügen und mit einem Pürierstab glatt pürieren.

Milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

2



Kleine Vorbereitung

Aus 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] heißem **Wasser***, „Hello Muskat“ und dem **Gemüsebrühpulver** eine **Brühe** vorbereiten.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** fein hacken.

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Pinienkerne** ca. 1 Min. rösten, bis sie fein duften.

Pinienkerne beiseitestellen und den Topf für Schritt 3 bereithalten.

5



Risotto fertigstellen

Tip: Wenn Du den intensiven Geschmack von Salbei nicht magst, lass ihn lieber weg und verwende ihn nur zur Deko.

Nach Ende der Garzeit des **Risottos** den **Spinat** unterrühren, bis er zusammenfällt.

Kürbispuree, **Hartkäse** und 2 TL [3 TL | 4 TL] **Butter*** unter das **Risotto** rühren.

Mit **Zitronenabrieb** und dem **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** abschmecken. Das **Risotto** kräftig **salzen*** und **pfeffern***.

3



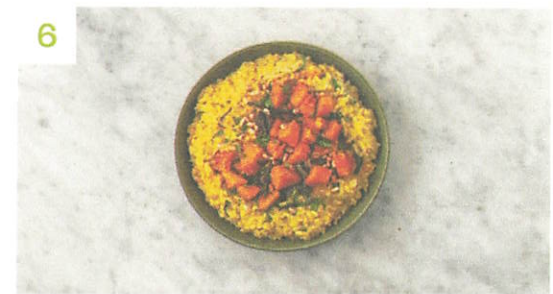
Risotto ansetzen

In demselben Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erwärmen. **Knoblauch** dazu pressen, gehackte **Zwiebel** hinzufügen und beides ca. 2 Min. anschwitzen.

Risottoreis zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und bei mittlerer Hitze offen, unter gelegentlichem Rühren, 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Brühe** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.

6



Anrichten

Kürbis-Risotto auf Teller verteilen und mit gerösteten **Pinienkernen** und gebackenen **Hokkaidowürfeln** toppen. Mit gehackter **Petersilie** und nach Belieben mit geröstetem **Salbei** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

