

Frühlingsgrünes Risotto mit Ziegenkäse

Zucchini, Spinat und Basilikum

Viel Gemüse Vegetarisch 35 - 45 Min • 805 kcal

42



Gemüsebrühpulver



Zucchini



Zwiebel



Haselnusskerne, geröstet, ganz



Babyspinat



Petersilie, glatt



Risottoreis



Hartkäse ital. Art, gerieben



Ziegenfrischkäsetaler



Ohne künstliche Farbstoffe
Ohne künstliche Aromen
Ohne hinzugefügte Glutamate



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Wasser*, Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Haselnusskerne, geröstet, ganz 23) 2)	10 g	20 g	20 g
Babyspinat DE	100 g	150 g	200 g
Petersilie, glatt DE	10 g	10 g	10 g
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	125 g	187,5 g**	250 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. 810 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	3367 kJ/805 kcal
Fett	4,2 g	33,5 g
- davon ges. Fettsäuren	1,9 g	15 g
Kohlenhydrate	13,2 g	106,6 g
- davon Zucker	0,8 g	6,2 g
Eiweiß	3,2 g	25,7 g
Salz	0,24 g	1,91 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: 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie 23) Haselnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten



Kleine Vorbereitung

Erhitze 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Zucchini in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel fein hacken.

Haselnüsse grob hacken.

Petersilienblätter zupfen.



Zucchini und Spinat blanchieren

In einen großen Topf 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] heißes Wasser* füllen, Brühpulver zugeben, salzen* und aufkochen.

Zucchini zugeben und 2 weitere Min. köcheln lassen. Spinat zugeben und 3 Min. köcheln lassen. Spinat zugeben und 2 weitere Min. köcheln lassen. Beides mit einer Schaumkelle in ein hohes Rührgefäß geben. Petersilienblätter und Hartkäse dazugeben und mithilfe eines Pürierstabs glatt pürieren. Mit Salz* würzen.



Risotto ansetzen

In einem zweiten großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* erhitzen. Zwiebel darin 2 - 3 Min. farblos anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und eine weitere Min. anschwitzen.



Risotto garen

Topfinhalt mit heißem Wasser aus dem Topf aus Schritt 2 und Spinat-Zucchini-Püree 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.



Risotto vollenden

Nach der Risotto-Garzeit Hitze abstellen. Restlichen Käse, Hälfte Ziegenkäse und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* unterheben. Mit Salz* und Pfeffer* würzen.



Anrichten

Risotto auf tiefe Teller verteilen und mit Haselnüssen und restlichem Ziegenkäse toppen.

Guten Appetit!



Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

