



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 35 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Cremiges Steinpilz-Wacholder-Risotto mit Zucchini und Pistazien

Wie Du gleich sehen wirst, ist so ein Risotto kein Hexenwerk. Aber Ausdauer und Geduld brauchst Du schon, um am Ende ein cremiges Risotto zu genießen. Zutaten bereit, gieß Dir ein Glas Wein oder Saft ein und genieß die Ruhe beim Rühren, auch Zen-Kochen genannt. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Wacholderbeeren



Getrocknete Steinpilze



Zwiebel



Knoblauch



Zitrone



Gelbe Zucchini



Arborio Reis



Pistazien



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Wacholderbeeren 15)	3 g	6 g
Steinpilze, getrocknet	10 g	20 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zitrone	1	2
Zucchini, gelb	1	2
Arborio Reis	150 g	300 g
Pistazien 8)	10 g	20 g
Crème fraîche 7) ⊕	75 g	150 g
Spinat	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 566 kcal  
Kohlenhydrate: 68 g  
Fett: 25 g, Eiweiß: 14 g  
Ballaststoffe: 7 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, Butter, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

großer Topf, Sieb, Zitronenreibe und -presse, kleine Pfanne

1



**1** Wacholderbeeren leicht andrücken, in einem großen Topf mit den Steinpilzen in 700 ml heißer Gemüsebrühe ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen, Brühe in einer Schüssel auffangen. Steinpilze eventuell ein wenig zerkleinern.

2



**2** Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone waschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.

**3** Topf säubern, dann 1 EL Butter darin erhitzen, Zwiebeln zugeben und diese 2–3 Min. andünsten. Reis und Knoblauch zugeben. Wenn der Reis die Butter aufgenommen hat, 1/3 der Gemüsebrühe zusammen mit Wacholderbeeren und Steinpilzen zugeben. Unter Rühren bei geringer Hitze weiterköcheln lassen.

4



**4** Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, Zucchini, 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und ein weiteres Drittel der Brühe zugeben. Wenn diese wieder vollständig vom Reis aufgenommen wurde, die restliche Brühe unterrühren.

**5** In einer Pfanne Pistazien ohne Fettzugabe anrösten, bis sie duften. Dann leicht abkühlen lassen und fein hacken.

5



**6** Insgesamt benötigt das Risotto ca. 20 Min., bis es fertig ist. Dann den Topf vom Herd nehmen und Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken.

**7** Steinpilz-Wacholder-Risotto auf Tellern verteilen, mit Pistazien bestreuen und genießen!