



BÄRLAUCH-SPINAT-RISOTTO

mit Mozzarella-"Bocconcino"



HELLO BÄRLAUCH

Lust auf ein selbstgemachtes Bärlauchbrot?
Auf unserem Blog (blog.hellofresh.de)
zeigen wir Dir, wie einfach es geht!



Risottoreis



Zwiebel



Mozzarella



Hartkäse



Bärlauch



Babyspinat



Balsamico-Creme



rote Chili



Knoblauchzehe



20 min.



30 min.



Stufe 2



Thermomix
übernimmt alles



Veggie



leichter Genuss

Es ist wieder Bärlauch-Saison! Wenn Du jetzt im Wald spazieren gehst, duftet es an vielen Stellen lecker-aromatisch nach Knoblauch. Wir lieben Bärlauch und seine Vielfältigkeit: Dieses Mal haben wir aus dem grünen Leckerbissen ein würziges Bärlauch-Spinat-Risotto gezaubert. Wir hoffen, es schmeckt Dir! Guten Appetit!

Wache **Gemüse** und **Kräuter** ab. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**. Entdecke das **Bärlauch-Spinat-Risotto**.



1 VORBEREITUNG

Knoblauch abziehen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und **Chili** in grobe Stücke schneiden. **Mozzarella** in kleine Stücke zupfen. **Hartkäse** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen.



2 ZERKLEINERN

Bärlauch, 10 g **Öl**, 30 g **Wasser**, etwas **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 7** zerkleinern, anschließend in eine kleine Schüssel füllen.



3 GEMÜSE DÜNSTEN

Zwiebelhälften, **Knoblauch** und **Chilistücke** (**Achtung: scharf!**) in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. $\frac{1}{2}$ des **Baby-Spinats** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben.



4 RESTLICHEN SPINAT DÜNSTEN

Restlichen **Baby-Spinat** zugeben, nochmals mithilfe des Spatels **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. 30 g **Öl** und **Reis** zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



5 RISOTTO GAREN

360 g heiße **Gemüsebrühe** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben, mit dem Spatel einmal kräftig über den Mixtopfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **12 Min./100 °C/↻/Stufe 1** garen.



6 ANRICHTEN

Risotto im Mixtopf 1 Min. quellen lassen und dann in eine große Schüssel umfüllen. **Bärlauch-Pesto**, $\frac{1}{2}$ des zerkleinerten **Hartkäses** und $\frac{3}{4}$ der **Mozzarellastücke** vorsichtig unterheben. **Bärlauch-Spinat-Risotto** auf Teller verteilen, restliche **Mozzarellastücke** und zerkleinerten **Hartkäse** darüberstreuen, mit etwas **Balsamico-Creme** beträufeln und genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Zwiebel DE | 1 |
| Knoblauchzehe ES | $\frac{1}{2}$ ☉ |
| rote Chili ES | $\frac{1}{2}$ ☉ |
| Risottoreis 15) | 150 g |
| Mozzarella-, „Bocconcino“ 7) | 125 g |
| Hartkäse ital. Art 7) | 40 g |
| Bärlauch | 40 g |
| Baby-Spinat | 200 g |
| Balsamico-Creme 1) | 6 ml |

Gemüsebrühe*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut im Haus zu haben.
- ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 350 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 771 kJ/183 kcal | 2678 kJ/636 kcal |
| Fett | 7 g | 24 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 4 g | 15 g |
| Kohlenhydrate | 20 g | 70 g |
| - davon Zucker | 1 g | 2 g |
| Eiweiß | 8 g | 28 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 3 g |
| Salz | 0 g | 1 g |

ALLERGENE

- 1) Gluten 7) Lactose
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!