

BLUMENKOLHRISOTTO MIT BÄRLAUCHPESTO, würziger Chorizo und Pinienkernen

SPECIAL



Risottoreis



Hartkäse ital. Art



Pinienkerne



Zwiebel



Chorizo



Blumenkohl



Bärlauch



Gemüsebrühe

30 Minuten

Stufe 2

Was könnte besser zu einem Bärlauch-Special passen als ein frühlingshaftes Risotto? Das Highlight in Deinem Gericht ist definitiv das frische Pesto aus gerösteten Pinienkernen, Käse und Bärlauch, mit dem Du Dein Risotto verfeinerst. Bärlauch ist übrigens auch richtig gesund: Er enthält Magnesium, Vitamin C und schützt durch die enthaltenen Sulfide vor Erkältungen. Lass Dir dieses Special-Gericht darum besonders gut schmecken und bleib fit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Pürierstab**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Mit heißem **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.

450 g [600 g | 600 g] **Blumenkohl** grob reiben. **Hartkäse** fein reiben.



4 PESTO ZUBEREITEN

Bärlauch grob hacken. In einem hohen Rührgefäß die Hälfte der **Pinienkerne** und des **Hartkäses**, **Bärlauch**, **Olivenöl*** und **Wasser*** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 RISOTTO KOCHEN

In einem großen Topf **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten. **Risottoreis** und geriebenen **Blumenkohl** zugeben und so lange weiter erhitzen, bis das **Öl*** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde. Ein Drittel der **Brühe** zugeben und gut verrühren. Sobald die **Brühe** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde, weiteres Drittel der **Brühe** zugeben.



5 RISOTTO ABSCHMECKEN

In der großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und Chorizowürfel rundherum 3 – 4 Min. anbraten. Restliche **Brühe** in den **Reis** einrühren und **Hälfte** des restlichen **Hartkäses** zugeben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Insgesamt sollte der **Reis** ca. 20 Min. köcheln.

★ **TIPP:** Für mehr Geschmack kannst Du auch das **Bratfett** der Chorizo unter das **Risotto** rühren.



3 PINIENKERNE RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind, und aus der Pfanne nehmen. Chorizo in 1 cm große Würfel schneiden.



6 ANRICHTEN

Risottoreis auf Teller verteilen. Mit **Hartkäse**, **Bärlauchpesto**, **Pinienkernen** und Chorizowürfeln toppen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne	20 g	20 g	40 g
Zwiebel DE	1	1	2
Chorizo 5) 10)	80 g	120 g	120 g
Blumenkohl ES	450 g	600 g	600 g
Bärlauch	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe	6 g	10 g	12 g
Wasser* für Schritt 1	600 ml	800 ml	1.200 ml
Öl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Olivenöl* für Schritt 4	50 g	65 g	75 g
Wasser* für Schritt 4	30 ml	40 ml	60 ml
Öl* für Schritt 5		½ EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	797 kJ/190 kcal	3.657 kJ/874 kcal
Fett	11 g	50 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	17 g	76 g
- davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	7 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!