



Leichter kochen,  
besser essen!



4  
KW08  
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

## Grünes Porreerisotto mit knackigen Haselnüssen und frischen Erbsen

Risotto ist ein echtes Soulfood – die Erbsen geben in diesem Fall den Frischekick und die Haselnüsse lassen es dann noch richtig knacken. Guten Appetit!

 35 min.

 Stufe 3

veggie, kalorienarm, glutenfrei



Risottoreis



Haselnüsse



Erbsen



Porree



Hartkäse



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100 g
Porree [Ursprungsl. DE]	1 Stange	2 Stangen	Brennwert (kJ/kcal)	2089/495	407/96
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2	Fett (g)	14	3
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2	- davon ges. Fettsäuren (g)	4	1
Risottoreis <b>15)</b>	150 g	300 g	Kohlenhydrate (g)	78	15
Erbsen	1 kleine Dose	1 Dose	- davon Zucker (g)	5	1
Hartkäse ital. Art <b>3) 7)</b>	40 g	80 g	Eiweiß (g)	19	4
Haselnüsse <b>8) 15)</b>	10 g	20 g	Ballaststoffe (g)	5	1
Petersilie	10 g	20 g	Salz (g)	3	1
			<b>Allergene: 3) Ei 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15)</b> kann Spuren von Allergenen enthalten		

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

Gemüsebrühe, Öl, evtl. Weißwein, Salz, Pfeffer

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

Wasserkocher, großer Topf, Gemüseribe



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

**1** 500 ml [1000 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.

**2** **Porree** längs halbieren, mit Wasser ausspülen, dann quer in 1 cm dicke Ringe schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und beides fein würfeln.

**3** In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** darin 1 Min. anschwitzen. **Risottoreis** und **Porreeringe** zufügen und 1 – 2 Min. mit anbraten. Nach und nach die vorbereitete **Gemüsebrühe** zugeben. **Lauch-Risotto** 25 – 30 Min. köcheln lassen, bis der **Reis** schön weich und cremig ist.

**TIPP:** Noch leckerer wird es, wenn Du den Reis am Anfang mit einem ordentlichen Schuss Weißwein ablöschst.

**4** **Erbsen** abgießen und ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit unter das **Risotto** heben.

**5** Währenddessen: **Hartkäse** reiben. **Haselnüsse** grob hacken, Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**6** Geriebenen **Hartkäse** und ½ der gehackten **Petersilie** unter das **Risotto** rühren, dann auf Teller verteilen. Mit gehackten **Haselnüssen** und restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

