



Porreerisotto mit karamellisiertem Kürbis, frischem Salbei, Thymian und Walnüssen



HELLO SALBEI

Die silbrig schimmernden Blätter des Salbeis sind berühmt in Medizin und Küche. Woher sein Spitzname „schmale Sofie“ kommt, weiß allerdings niemand.



Risottoreis



Honig



Kürbis (Hokkaido)



Porree



Zwiebel



Knoblauchzehe



Salbei



Hartkäse ital. Art



Pinienkerne



Sahne



Thymian



Walnüsse



Gewürzmischung
"Risotto"

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Mit diesem Gericht kannst Du es Dir an einem der kühleren Tage richtig gut gehen lassen! Unsere zwei Highlights, würziger Salbei und karamellisierter Kürbis, sind wie füreinander gemacht und sorgen in Kombination mit Walnüssen und Pinienkernen für wunderbare Wohlfühlmomente. Lass Dir unser **glutenfreies** Risotto schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **500 ml** [750 ml|1000 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, ein **hohes Rührgefäß**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 KÜRBIS BACKEN

Ungeschälten **Kürbis** halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und **Kürbishälften** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Kürbistreifen** in einer großen Schüssel mit **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Kürbistreifen** im Backofen für 20 Min. backen, bis sie schön weich und gebräunt sind.



2 WÄHRENDEDESSEN

Porree längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. In einem hohen Rührgefäß heißes **Wasser*** mit der **Gewürzmischung** zu einer **Brühe** verrühren.



3 ALS ZWISCHENSCHRITT

Walnüsse hacken. **Hartkäse** reiben.



4 FÜR DAS RISOTTO

In einem großen Topf **Butter*** schmelzen lassen und **Zwiebelwürfel**, **Porreescheiben** und gehackten **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anbraten. **Risottoreis** zugeben und ca. 1 Min. braten.



5 RISOTTO KOCHEN

$\frac{1}{3}$ der **Brühe** zugeben und gut verrühren. Sobald die Flüssigkeit vom **Reis** aufgenommen wurde, erneut $\frac{1}{3}$ der **Brühe** zugeben, dabei immer weiter rühren. Restliche **Brühe** einrühren. Insgesamt sollte das **Risotto** 20 – 25 Min. köcheln. Kurz vor Ende der Garzeit **Sahne** und geriebenen **Hartkäse** zugeben.

★ **TIPP:** *Probiere das Risotto zwischendurch, dieses sollte cremig sein, aber jedes Korn sollte noch einen kleinen Biss haben.*



6 ANRICHTEN

Während das **Risotto** köchelt, Blätter von **Salbei** und **Thymian** abzupfen und fein hacken.

Gehackte **Kräuter** unter das fertige **Risotto** heben und auf tiefe Teller verteilen. **Kürbistreifen** darauf anrichten und mit gehackten **Walnüssen** und **Pinienkernen** bestreuen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido) NL	1 (klein)	1 (mittel)	1 (groß)
Honig	8 g	12 g	16 g
Porree DE NL	1	1 (groß)	2
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½	2
Gewürzmischung "Risotto"15)	9 g	14 g	18 g
Walnüsse 8) 15)	10 g	15 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	30 g	40 g
Risottoreis 15)	150 g	225 g	300 g
Sahne 7)	200 ml	300 ml	400 ml
Salbei/Thymian	10 g	15 g	20 g
Pinienkerne 15)	5 g	7,5 g	10 g
heißes Wasser*	500 ml	750 ml	1000 ml
Butter* 7)	1 EL	1½ EL	2 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. 700 g)
Brennwert	526 kJ/125 kcal	2303 kJ/548 kcal
Fett	4 g	16 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	20 g	85 g
- davon Zucker	4 g	17 g
Eiweiß	4 g	15 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

3) Ei 7) Milch 8) Walnüsse

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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