

BUH!



Porreerisotto mit karamellisiertem Kürbis, frischem Salbei und Walnüssen



HELLO SALBEI

Salbei wird zu Halloween verbrannt weil viele Menschen glauben, dass der Rauch von Salbei einen Ort reinigen kann und negative Energie vertreibt.



Risottoreis



Porree



Pinienkerne



Knoblauchzehe



Salbei



Hartkäse



Thymian



Kürbis



Zwiebel



Gewürzmischung



Honig



Walnüsse



Sahne

20 [25] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Mit diesem Gericht kannst Du es Dir an einem kühlen Herbsttag 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 vegetarisches Halloweengericht schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **3 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel**, **Backpapier** und **1 [2] Backblech**.



1 VORBEREITEN
Walnüsse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Hartkäse** halbieren, in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern. Blätter von **Thymian** und **Salbei** zupfen, in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen. **Porree** längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden.



4 RISOTTO BEGINNEN
Porreeringe aus dem Mixtopf in eine kleine Schüssel umfüllen. **15 g [30 g] Öl**, **10 g [20 g] Butter** und **Risottoreis** in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **250 g [450 g] Wasser**, **Sahne**, **1 TL [2 TL] Gemüsebrühpaste**, **Gewürzmischung** und etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben. Mit dem Spatel einmal über den Topfboden rühren, um den **Reis** zu lösen.



2 DÜNSTEN
Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Porreeringe** und **15 g [25 g] Öl** zufügen und **4 Min. [5 Min.]/120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 RISOTTO VOLLENDEN
Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **13 Min./95 °C/☞/Stufe 1** garen. Danach **Porreeringe** zugeben, mit dem Spatel unterheben und nochmals **5 Min./95 °C/☞/Stufe 1** garen. **Risotto** anschließend im Mixtopf ca. 10 Min. quellen lassen.



3 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 karamellisiert sind. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN
Risotto in die große Schüssel umfüllen. **Hartkäse-Kräuter-Mischung** zugeben und alles gut vermengen. **Risotto** auf tiefe Teller verteilen und **Kürbistreifen** darauf anrichten. Mit zerkleinerten **Walnüssen** und **Pinienkernen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE	1 (klein)	1
Honig	8 g	16 g
Porree (Stange) DE	1	2
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Gewürzmischung „Risotto“ 15)	9 g	18 g
Walnüsse 8) 15)	10 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Risottoreis 15)	150 g	300 g
Sahne 7)	200 ml	400 ml
Salbei/Thymian	10 g	20 g
Pinienkerne 15)	5 g	10 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter* 7), Gemüsebrühpaste*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☞ 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. 800 g)
Brennwert	331 kJ/79 kcal	2757 kJ/657 kcal
Fett	4 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	11 g	89 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	3 g	18 g
Ballaststoffe	1 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

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!