

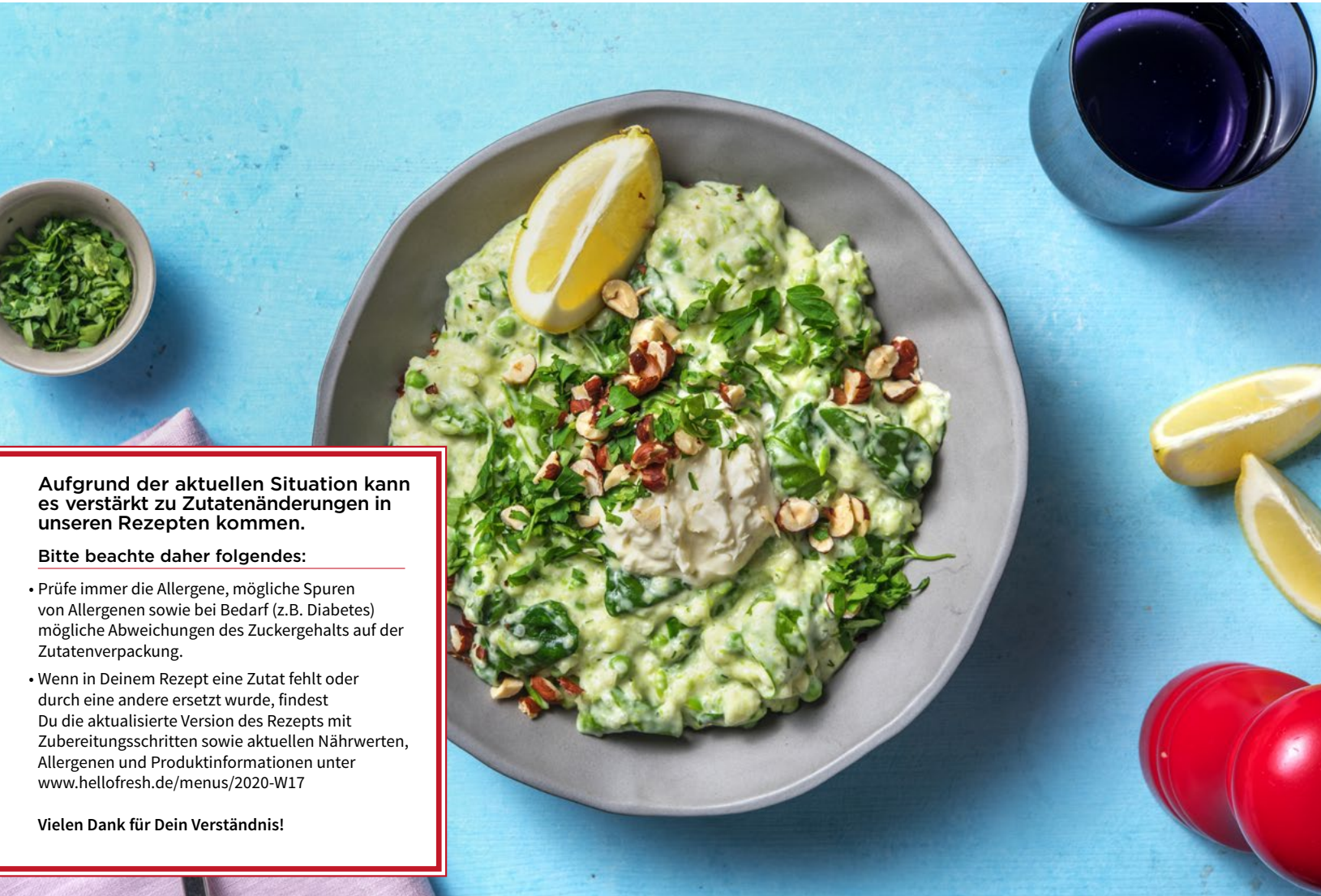


# RISOTTO MIT ERBSEN UND MASCARPONE, dazu Dill und Haselnüsse



## HELLO KNOBLAUCH

*Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum  
– und komplett nebenwirkungsfrei!  
Verantwortlich sind die sogenannten  
Phytonzide, die in der Knolle enthalten sind.*



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W17](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W17)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Risottoreis



Gemüsebrühe



Knoblauch



Babyspinat



Dill



Petersilie



Zitrone



Erbsen



Mascarpone



Schalotte



Haselnüsse



geriebener Hartkäse

**30 - 40** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Reibe**.



## 1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Erbsen** in ein Sieb geben und die **Flüssigkeit** auffangen.

**Erbsenflüssigkeit** und **Gemüsebrühpulver** in einem hohes Rührgefäß verrühren und mit soviel heißem **Wasser\*** auffüllen, bis insgesamt 600 ml [900 ml | 1.200 ml] **Flüssigkeit** vorhanden sind.

**Petersilie** und **Dill** **getrennt voneinander** fein hacken.



## 4 TOPPING ZUBEREITEN

**Zitrone** heiß abwaschen. Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Mascarpone** mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Zitronenabrieb** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Nüsse** grob hacken.



## 2 RISOTTO STARTEN

In einem großen Topf **Haselnüsse** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. **Haselnüsse** aus dem Topf nehmen.

Im gleichen Topf 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erwärmen, gehackte **Schalotte** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Risottoreis** zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.



## 5 RISOTTO VOLLENDEN

Die **Erbsen** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mascarpone** zum **Risotto** geben und alles gut vermischen. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in den Topf geben, bis der ganze **Spinat** zusammengefallen ist. **Hartkäse** und **Dill** unter das fertige **Risotto** rühren. **Risotto** mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 RISOTTO KOCHEN

**Reis** mit ein wenig **Brühe** ablöschen und **Risotto** unter gelegentlichem Rühren weitergaren, dabei **Brühe** nach und nach weiter zugeben. Diesen Vorgang ca. 20 Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** ganz gar ist.



## 6 ANRICHTEN

**Risotto** auf Teller verteilen. Mit einem Klecks **Zitronenmascarpone** und gehackter **Petersilie** toppen. **Haselnüsse** darauf verteilen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Risottoreis	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g	12 g
Knoblauch <b>ES</b>	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>	1	1	1
Erbsen	1	1½ ☉	2
Mascarpone <b>5)</b>	250 g	250 g	500 g
Schalotte <b>NL</b>	1	2	2
Haselnüsse <b>7)</b>	10 g	20 g	20 g
geriebener Hartkäse <b>2) 5)</b>	20 g	30 g ☉	40 g
heißes Wasser* für Schritt 1	ca. 600ml	ca. 900ml	ca. 1.200ml
Öl* für Schritt 2	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.

## DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	585 kJ/140 kcal	4.866 kJ/1.163 kcal
Fett	7,76 g	64,58 g
- davon ges. Fettsäuren	4,72 g	39,30 g
Kohlenhydrate	13,17 g	109,56 g
- davon Zucker	1,27 g	10,54 g
Eiweiß	3,69 g	30,70 g
Salz	0,178 g	1,479 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

## ALLERGENE

2) Eier 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

## URSPRUNGLÄNDER

**ES:** Spanien **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at