

RISOTTO MIT GARNELEN,

Babyspinat und Kirschtomaten



Weißweinsorotto



Babyspinat



Kirschtomaten



Garnelen



geriebener Hartkäse



Knoblauch-Zwiebel-Paste



milde Chiliflocken

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Schnell, schneller, Express! Mit unseren Express-Rezepten zauberst Du innerhalb kürzester Zeit ein ausgewogenes und vor allem leckeres Gericht auf den Tisch! Dass Du es Dir dabei richtig gutgehen lassen kannst, beweist unser Risotto. Frischer Babyspinat, aromatische Kirschtomaten, und mit Knoblauch und Chili abgeschmeckte Garnelen sorgen für den perfekten Wohlfühlmoment beim Essen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einem großen Topf erhitzen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zwiebel-Knoblauch-Paste** für 1 Min. anbraten.



2 RISOTTO ZUBEREITEN

Risottoreis und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** in den Topf geben und **Risotto** unter gelegentlichem Rühren für ca 8. Min. erhitzen.



3 GARNELEN BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Garnelen** und **Kirschtomaten** mit restlicher **Knoblauch-Zwiebel-Paste** 3 – 5 Min. braten, bis die **Garnelen** durchgegart sind.



4 GARNELEN ABSCHMECKEN

Garnelen mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) abschmecken und kurz beiseitestellen.



5 RISOTTO VOLLENDEN

Hartkäse unter das **Risotto** rühren, **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Risotto auf Teller verteilen und mit **Kirschtomaten** und **Garnelen** toppen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Weißweinsrisotto, vorgekocht 3)	600 g	900 g	1.200 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kirschtomaten	100 g	150 g	200 g
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
geriebener Hartkäse 5)	20 g	20 g	40 g
Knoblauch-Zwiebel-Paste	25 g	38 g	50 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	2 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	150 ml	225 ml	300 ml
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2.163 kJ/517 kcal
Fett	1 g	5 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	17 g	95 g
– davon Zucker	1 g	2 g
Eiweiß	5 g	30 g
Salz	1 g	4 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

3) Sellerie 5) Milch 14) Krebstiere

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

GUTEN APPETIT!

#HelloFreshDE

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