RISOTTO MIT GARNELEN,

Babyspinat und Kirschtomaten

EXPRESS REZEPT

- vorgekochtes Weißweinrisotto
- Babyspinat
- Kirschtomaten
- Garnelen
- geriebener Hartkäse
- Knoblauch-Zwiebel-Paste
- rote Chilischote

15 Minuten

Stufe **1**

Tag **1 – 2** kochen

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.
★ ***TIPP:*** *Falls das Risotto zu dick wird, gib einen Schluck Wasser dazu.*

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (Achtung: scharf!).

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** (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.

GUTEN APPETIT!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorgekochtes Weißweinrisotto 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	1 EL ⚭	1½ EL ⚭	2 EL
rote Chilischote NL | ES	1	1	2
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. 600 g)
Brennwert	376 kj/90 kcal	2.171 kj/519 kcal
Fett	1 g	5 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	16 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

#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

2019 | KW 41 | 16