

Risotto mit karamellisiertem Fenchel gebratenen Champignons und Babyspinat

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 649 kcal • Tag 3 kochen

22



Fenchelknolle



Champignons



Risottoreis



Babyspinat



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Zitrone, gewachst



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Thymian



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Zucker*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fenchelknolle	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	6 g**	8 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	0,5**	0,75**	1
geriebener Hartkäse 7 8	40 g	60 g	80 g
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g

**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. 840 g)
Brennwert	323 kJ/77 kcal	2716 kJ/649 kcal
Fett	2,01 g	16,86 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	5,18 g
Kohlenhydrate	11,90 g	100,00 g
– davon Zucker	1,17 g	9,82 g
Eiweiß	2,54 g	21,31 g
Salz	0,295 g	2,482 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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **10** Sellerie

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

Ursprungsländer: **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



Risotto kochen

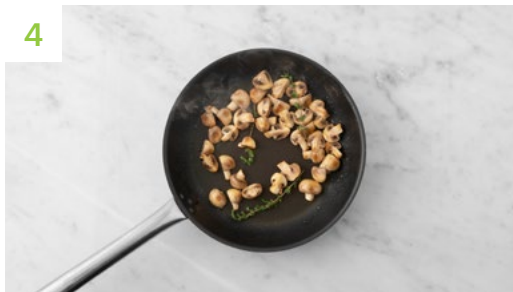
Erhitze 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einem großen Topf **gehackte Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl** ca. 1 Min. farblos anschwitzen.

Risottoreis zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Mit 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

„**Hello Grünzeug***“, **Gemüsebrühe** und 1 [1,5 | 2] gestrichenen TL **Salz*** einrühren und bei mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Brühe** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.

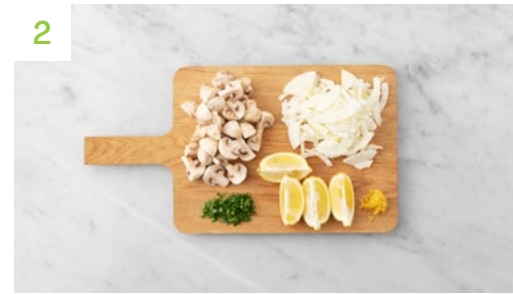


Champignons braten

In derselben Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Champignons mit ganzen **Thymianzweige** darin 4 – 6 Min. scharf anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und beiseite stellen.



Währenddessen

Petersilie grob hacken und in den Topf geben.

Fenchel vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

Zitrone in 4 Spalten schneiden.



Risotto fertigstellen

Wenn das **Risotto** gar ist, **Fenchel**, **Zitronenabrieb**, **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenviertel** und **geriebenen Hartkäse** unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fenchel rösten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen, **Fenchel** darin 3 – 4 Min. rösten, bis er etwas bräunt.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** dazugeben und 3 – 4 Min. karamellisieren lassen bis der **Fenchel** weich ist.

Fenchel aus der Pfanne nehmen.



Anrichten

Spinat evtl. etwas kleiner hacken, unter das **Risotto** heben und sofort auf Teller verteilen.

Thymianzweige aus der Pfanne nehmen und **Champignons** auf das **Risotto** toppen, mit restlichen **Zitronenvierteln** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

