



RISOTTO MIT ROTER BETE UND ZIEGENKÄSE

dazu Dill und Haselnüsse



HELLO ROTE BETE

Sie ist super vielseitig und kann in Vorspeise, Hauptspeise, im Dessert oder auch einfach als Saft oder zum Färben in jedem Gang verwendet werden.



Risottoreis



vorgegarte Rote Bete



Ziegenfrischkäsetaler



Gemüsebrühe



Knoblauch



Zwiebel



Rucola



Dill



Petersilie



Zitrone



Haselnüsse



geriebener Hartkäse

25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel** und **1 kleine Pfanne**.



1 ZERKLEINERN

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Vom **Dill** die dicken Stiele abschneiden (die werden nicht gebraucht), den Rest in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 WÄHRENDDESSEN

Pfanne auf mittlere Hitze einstellen und **Haselnüsse** anrösten. **Haselnüsse** zum Abkühlen auf ein Brett legen.

Rote Bete in 1 cm kleine Würfel schneiden.

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

In die große Schüssel mit zerkleinerter **Petersilie** 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und zu einem **Dressing** verrühren.



2 DÜNSTEN

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen und **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [20 g | 30 g] **Öl*** und 15 g [15 g | 20 g] **Butter*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Risottoreis** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



5 RISOTTO VOLLENDEN

Nach der Garzeit **Rote Bete** zum **Risotto** in den Mixtopf geben, mit dem Spatel unterheben und noch mal **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Rucola** in mundgerechte Stücke schneiden und zum **Dressing** geben.

Hartkäse, **Dill**, 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Risotto** geben und mit dem Spatel unterheben. Mixtopfdeckel aufsetzen und **Reis** 5 Min. ziehen lassen.

Währenddessen **Haselnüsse** grob hacken.



3 REIS GAREN

400 g [620 g | 850 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. Mit dem Spatel einmal kräftig über den Mixtopfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **11 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Haselnüsse** ohne Fettzugabe in eine kleine Pfanne geben und mit der Zubereitung fortfahren.



6 ANRICHTEN

Rucolasalat mischen. **Risotto** auf Teller verteilen. Mit **Rucolasalat** und je 2 **Ziegenfrischkäsetalern** toppen. **Haselnüsse** daraufstreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauch ES	1	1	2
vorgearbeitete Rote Bete	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g	12 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Haselnüsse 7)	10 g	20 g	20 g
Risottoreis	150 g	300 g	400 g
Zitrone ES	1	1	1
geriebener Hartkäse 2) 5)	20 g	30 g	40 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Ziegenfrischkäsetaler 5)	4	6	8
Öl* für Schritt 2	15 g	20 g	30 g
Butter* 5) für Schritt 2	15 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3	400 g	620 g	850 g
Öl* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	601 kJ/144 kcal	4.399 kJ/1.052 kcal
Fett	4,57 g	33,43 g
- davon ges. Fettsäuren	1,52 g	11,16 g
Kohlenhydrate	14,67 g	107,41 g
- davon Zucker	2,43 g	17,80 g
Eiweiß	3,12 g	22,83 g
Salz	0,100 g	0,733 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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