



RISOTTO MIT SAFRAN,

karamellisiertem Fenchel und getrockneten Tomaten



HELLO SAFRAN

Seit 2012 werden kleine Mengen Safran in Deutschland angebaut, z. B. in der Pfalz, in einem Ort nahe Dresden sowie in Baden-Württemberg.



Hartkäse ital. Art



Risottoreis



getrocknete Tomaten



Fenchel



Zucchini



Zwiebel



Zitrone



Safranfäden



Petersilie

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Auch mit unserem Risotto wollen wir Dich in ferne Länder entführen und außerdem frische Frühlingsstimmung in Deine Küche bringen. Und wie könnte das besser gelingen als durch spannende Kombinationen von guten, aromatischen Zutaten? Vor allem der Safran sorgt für exotische Geschmackserlebnisse, die von dem karamellisierten Fenchel perfekt unterstützt werden. Ein weiteres Plus: Unser Risotto ist völlig **glutenfrei!**

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **800 ml** [1200 ml|1600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne, Küchenpapier, 1 großen Topf** und eine **Gemüsebrühe**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Fenchel vierteln, Strunk entfernen und **Fenchelviertel** in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. **Zwiebel** abziehen und in feine Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und schräg in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden. **Petersilienblätter** fein hacken. Heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten.



2 RISOTTO KOCHEN

In einem großen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Risottoreis** zugeben und ca. 1 Min. mitschwitzen. 1/3 der **Gemüsebrühe** und **Safranfäden** zugeben und gut verrühren. Sobald die Flüssigkeit vom **Reis** aufgenommen wurde, erneut 1/3 der **Brühe** zugeben, dabei immer weiter rühren. Restliche **Brühe** in das **Risotto** einrühren. Insgesamt sollte das **Risotto** 20 – 25 Min. köcheln.



3 WÄHRENDDESSEN

In einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe **Öl*** erhitzen. **Fenchelstreifen** zugeben und 3 – 5 Min. anbraten, dann **Zucker*** hinzufügen und 3 – 5 Min. weiterbraten, bis die **Fenchelstreifen** weich und schön karamellisiert sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

★ **TIPP:** *Probiere das Risotto zwischendurch. Es sollte cremig sein, aber noch einen leichten Biss haben.*



4 ZUCCHINI BRATEN

Die große Pfanne mit etwas Küchenpapier auswischen und erneut auf mittlerer Stufe **Öl*** erhitzen. **Zucchinischeiben** darin je Seite 3 – 5 Min. anbraten.

★ **TIPP:** *Die Zucchinischeiben nicht zu schnell umdrehen, sie müssen schön gebräunt und angegrillt sein.*



5 RISOTTO VOLLENDEN

2/3 des geriebenen **Hartkäses** in das **Risotto** einrühren. Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone entsaften**. **Risotto** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit **Zitronenschale** und **Zitronensaft** abschmecken. **Fenchelstreifen** unter das **Risotto** heben.

★ **TIPP:** *Der weiße Teil der Zitronenschale schmeckt bitter, versuche daher, nicht zu viel davon abzureiben.*



6 RISOTTO ANRICHTEN

Risotto auf Schüsseln verteilen. **Zucchinischeiben** darauf anrichten, mit **getrockneten Tomatenstreifen**, dem restlichen **Hartkäse** und der **gehackten Petersilie** toppen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Fenchel IT	1	2 (klein)	2
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
getrocknete Tomaten 15)	50 g	75 g	100 g
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Risottoreis 15)	200 g	300 g	400 g
Safranfäden	0,25 g	0,375 g ☉	0,5 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	30 g ☉	40 g
Zitrone ES	1	2 (klein)	2
Gemüsebrühe*	800 ml	1200 ml	1600 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Zucker*	½ EL	¾ EL	1 EL
Butter* 7)	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	311 kJ/74 kcal	2830 kJ/671 kcal
Fett	2 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	12 g	110 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	3 g	19 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

3) Ei 7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Milch, Schalenfrüchten und Sesamsamen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IT: Italien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

BUON APPETITO!