



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.



Risottoreis



Hartkäse ital. Art



Fenchel



Safranfäden



Zucchini



Zwiebel



Zitrone



getrocknete Tomaten



Petersilie

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

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!**

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **Küchenpapier**, **1 großen Topf** und eine **Gemüsereihe**.

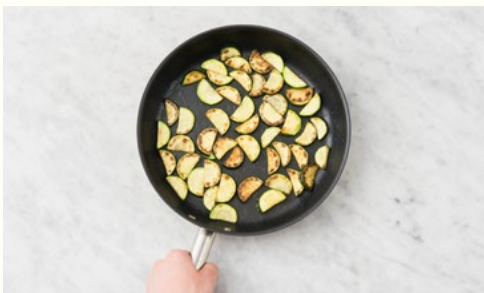


1 ZU BEGINN

Erhitze **800 ml [1200 ml|1600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

Fenchel vierteln, Strunk entfernen und **Fenchelviertel** in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. **Zucchini** längs halbieren und schräg in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden. **Petersilienblätter** fein hacken. Heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten.



4 ZUCCHINI BRATEN

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.



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.

Ein **Drittel** der **Gemüsebrühe*** sowie die **Safranfäden** zugeben und gut verrühren. Sobald die Flüssigkeit vom **Reis** aufgenommen wurde, erneut $\frac{1}{3}$ der **Brühe** zugeben, dabei immer weiter rühren. Restliche **Brühe** in das **Risotto** einrühren. Insgesamt sollte das **Risotto** 20 – 25 Min. köcheln.



5 RISOTTO VOLLENDEN

Hartkäse reiben.

Butter* und $\frac{2}{3}$ des geriebenen **Hartkäses** in das **Risotto** einrühren.

Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** entsaften.

Risotto mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit 1 TL [$1\frac{1}{2}$ TL|2 TL] **Zitronenschale** und 2 EL [3 EL|4 EL] **Zitronensaft** abschmecken.

Fenchelstreifen unter das **Risotto** heben.

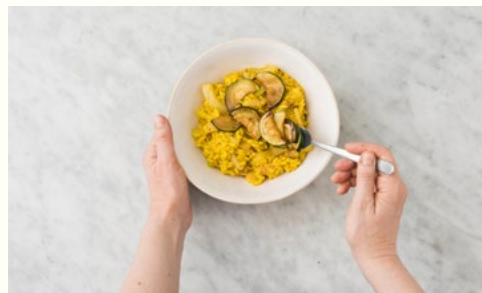


3 WÄHRENDDESSEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Fenchelstreifen** zugeben und 3 – 5 Min. anbraten.

Anschließend **Zucker*** hinzufügen und 3 – 5 Min. weiterbraten, bis die **Fenchelstreifen** weich sind.

Anschließend aus der Pfanne nehmen.



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 DE	1	2 (groß/klein)	2
Zwiebel NZ	1	1½ ☉	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	0,38 g ☉	0,5 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	30 g	40 g
Zitrone ES	1	1½ ☉	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*	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 Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NZ: Neuseeland

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!