



# Risotto mit Safran,

karamellisiertem Fenchel und getrockneten Tomaten



## HELLO SAFRAN

Safran ist eine Krokus-Art und sieht tatsächlich den deutschen Herbstzeitlosen ähnlich.



Risottoreis



Hartkäse ital. Art



Fenchel



Zucchini



Schalotte



Zitrone



Safranpulver



getrocknete Tomaten



krause Petersilie

25 [35] min.

50 [60] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Auch mit unserem Risotto wollen wir Dich in ferne Länder entführen und außerdem frische Sommerstimmung 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!**

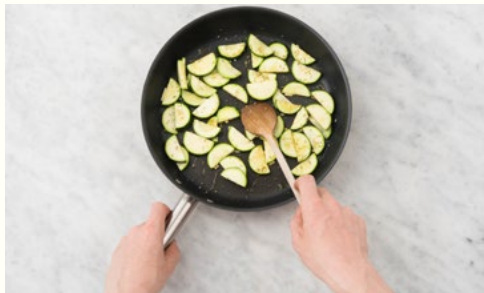
**thermomix**

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du eine **Saftpresse, 2 kleine Schüsseln, 1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



## 1 ZU BEGINN

Schale der **Zitrone** dünn abschälen. **Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen. **Hartkäse** und 2 [4] **Zitronenschalenstreifen** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Petersilie** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Schalotte** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## 4 ZUCCHINI BRATEN

**Zucchini** längs halbieren und schräg in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden. Pfanne mit etwas **Küchenpapier** auswischen und erneut bei mittlerer Stufe ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen. **Zucchini** darin je Seite 3 – 5 Min. anbraten.

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



## 2 RISOTTO ZUBEREITEN

15 g [30 g] **Öl** und 10 g [20 g] **Butter** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Risottoreis** zugeben und ohne Messbecher **2 Min. [3 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** rühren. 450 g [900 g] **Wasser**, 1 TL [2 TL] **Gemüsebrühe**, **Safranpulver**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben. Mit dem Spatel einmal über den Topfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **12 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.



## 5 KURZ VOR DEM GENUSS

⅓ der **Hartkäse-Zitronen-Mischung** und **Zitronensaft** in den Mixtopf geben. Mit dem Spatel noch einmal über den Topfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Erneut Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und nochmals **3 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen. **Risotto** im Mixtopf ca. 5 Min. quellen lassen. Anschließend **Risotto** mit den karamellisierten **Fenchelstreifen** vermengen.



## 3 WÄHRENDDESSEN

In einer großen Pfanne bei mittlerer Stufe ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen. **Fenchelstreifen** zugeben und 3 – 5 Min. anbraten, dann 1 TL [2 TL] **Zucker** hinzufügen und 1 – 2 Min. weiterbraten, bis die **Fenchelstreifen** weich und schön karamellisiert sind. Anschließend in eine große Schüssel füllen und beiseitelegen.



## 6 ANRICHTEN

**Risotto** auf Schüsseln verteilen. **Zucchini** darauf anrichten, mit getrockneten **Tomatenstreifen**, restlicher **Hartkäse-Zitronen-Mischung** und gehackter **Petersilie** toppen.

*Buon Appetito!*

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g
Fenchel NL	1	2
Zucchini PL	1	2
Schalotte FR	1	2
Zitrone ES	1	2
Safranpulver 15)	0,25 g	0,5 g
Risottoreis 15)	200 g	400 g
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
krause Petersilie	10 g	20 g
Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*, Butter*)*, Gemüsebrühpaste*, Zucker*		

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].  
🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	2748 kJ/650 kcal
Fett	3 g	17 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	18 g	108 g
– davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiß	4 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

3) Ei 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, FR: Frankreich, NL: Niederlande, PL: Polen

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