



# Risotto mit Safran,

karamellisiertem Fenchel und getrockneten Tomaten



## HELLO SAFRAN

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



Risottoreis



Hartkäse



Fenchel



Zucchini



Schalotte



Zitrone



Safranpulver



getrocknete Tomaten



krause Petersilie

25 Minuten

Stufe 2

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!**

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



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Fenchel** vierteln, Strunk entfernen und **Fenchelviertel** in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. **Schalotte** 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. 800 ml [1600 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



## 2 RISOTTO KOCHEN

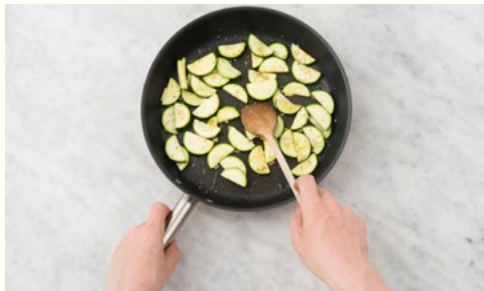
In einem großen Topf  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Schalottenwürfel** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Risottoreis** zugeben und ca. 1 Min. mitschwitzen. Mit etwas **Brühe** ablöschen und **Safranpulver** dazugeben. Hitze etwas reduzieren, **Brühe** nach und nach zugeben und **Risotto** unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. garen, bis der **Risottoreis** weich ist.



## 3 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Pfanne bei mittlerer Stufe  $\frac{1}{2}$  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 aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

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



## 4 ZUCCHINI BRATEN

Pfanne mit etwas Küchenpapier auswischen und erneut bei mittlerer Stufe  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** erhitzen. **Zucchini** darauf anbraten, bis sie schön gebräunt und angegrillt sind.

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



## 5 RISOTTO VOLLENDEN

**Hartkäse** reiben und  $\frac{2}{3}$  davon in das **Risotto** rühren. Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** entsaften. **Risotto** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit 1 TL [2 TL] **Zitronenschale** und 2 EL [4 EL] **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. **Zucchini** darauf anrichten, mit getrockneten **Tomatenstreifen**, dem restlichen **Hartkäse** und der gehackten **Petersilie** toppen. Buon Appetito!

**Buon Appetito!**

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Fenchel NL	1	2
Schalotte FR	1	2
Zucchini PL	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
krause Petersilie	10 g	20 g
Risottoreis 15)	200 g	400 g
Safranpulver 15)	0,25 g	0,5 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g
Zitrone ES	1	2

Salz\*, Pfeffer\*, (Oliven-)Öl\*, Zucker\*, Gemüsebrühe\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ 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. 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