



Süßkartoffel-Porree-Risotto,

dazu in Honig karamellisierte Sonnenblumenkerne



HELLO HONIG

Honig hat seinen Namen tatsächlich von seiner Farbe! Das indogermanische Wort, von dem unser „Honig“ abstammt, bedeutet soviel wie „der Goldfarbene“.



Risottoreis



Süßkartoffel



Porree



Knoblauchzehe



roter Chili



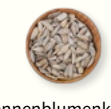
Hartkäse



Zitrone



krause Petersilie



Sonnenblumenkerne



Gemüsebrühe



Honig

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Risotto ist ein Gericht, das Dich rundum verwöhnt: cremig, lecker und kinderleicht in der Zubereitung. Zeit also für eine sommerliche Variante, die mit würzigem Porree, Süßkartoffel und einer frischen Zitronen-Chili-Petersilien-Note die Seele streichelt und für gute Laune sorgt! Das pffiffige Etwas sind die knackigen Sonnenblumenkerne, die Du gekonnt in Honig karamellisierst. Ein Rezept also, das voller Geschmack, **Ballaststoffe** und guter Zutaten steckt!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **600 ml [1200 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Gemüsereibe**, eine **Knoblauchpresse** und **1 großen Topf**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Süßkartoffel schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Sonnenblumenkerne lassen), mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Süßkartoffelwürfel** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Würfel** weich und goldbraun sind. In dieser Zeit 1- bis 2-mal wenden.



4 FÜR DIE SONNENBLUMENKERNE
5 Min. vor Ende der **Süßkartoffelgarzeit** **Sonnenblumenkerne** mit auf das Backblech geben, **Honig** darüberträufeln und wieder in den Backofen geben.



2 ALS VORBEREITUNG

Aus der **Gemüsebrühe** und 600 ml [1200 ml] heißem **Wasser** eine **Brühe** vorbereiten. Weißen und grünen Teil vom **Porree** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Grüne Porreeringe** zur **Gemüsebrühe** geben. **Knoblauch** abziehen. **Chili** längs halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden. **Zitronen** halbieren und in Spalten schneiden. **Hartkäse** reiben. **Petersilienblätter** grob hacken.



5 RISOTTO VOLLENDEN
Risotto vom Herd nehmen. Geriebenen **Hartkäse** und **Süßkartoffelwürfel** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 RISOTTO ZUBEREITEN

In einem großen Topf ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **weiße Porreeringe** und einige **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 2 Min. glasig anschwitzen. **Risottoreis** zufügen und ca. 1 Min. anbraten. Dann ⅓ der **Gemüsebrühe** zugeben und unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen. Sobald der **Reis** die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat, erneut ⅓ der **Brühe** zufügen. Diesen Vorgang mit der restlichen **Brühe** wiederholen, dabei **Risotto** häufig umrühren. Zum Schluss **grüne Porreeringe** unter das **Risotto** mischen.



6 ANRICHTEN
Süßkartoffel-Porree-Risotto auf tiefe Teller verteilen, mit gehackter **Petersilie** und karamellisierten **Sonnenblumenkernen** bestreuen, mit **Zitronenspalten** garnieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel EG	1	2
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
Porree (Stange) BE	2	4
Knoblauchzehe ES	½ ☑	1
roter Chili NL	½ ☑	1
Zitrone ES	½ ☑	1
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g
krause Petersilie	10 g	20 g
Risottoreis 15)	150 g	300 g
Sonnenblumenkerne 15)	10 g	20 g
Honig	8 g	16 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	363 kJ/86 kcal	2457 kJ/582 kcal
Fett	2 g	11 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	2 g
Kohlenhydrate	17 g	112 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	2 g	14 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	1 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

BE: Belgien, EG: Ägypten, ES: Spanien, NL: Niederlande

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

Guten Appetit!