



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW05
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Süßkartoffel-Rucola-Risotto

mit Sonnenblumenkernen und frischer Petersilie

Unsere Gemüsebauern haben derzeit mit Überflutungen und Schnee zu kämpfen. Da auch der Baby-Spinat Opfer dieser extremen Wetterverhältnisse wurde, haben wir beschlossen diesen durch Rucola zu ersetzen. Dieses cremige Risotto bleibt trotzdem eines unserer Lieblingsrezepte. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 1

vegie, kalorienarm, scharf, glutenfrei,
ballaststoffreich



Süßkartoffel



Risottoreis



Rucola



Zwiebel



Sonnenblumenkerne



Edamer



Zitrone



Knoblauchzehe



rote Chili



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Süßkartoffel [Ursprungsl. US]	1	2
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	½	1
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	½	1
rote Chili [Ursprungsl. ES]	½	1
Zitrone [Ursprungsl. ES]	½	1
Schnittlauch	10 g	20 g
Risottoreis	150 g	300 g
geriebener Edamer 7)	50 g	100 g
Rucola	75 g	150 g
Sonnenblumenkerne 15)	10 g	20 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2669/632	399/95
Fett (g)	15	2
- davon ges. Fettsäuren (g)	5	1
Kohlenhydrate (g)	105	16
- davon Zucker (g)	9	1
Eiweiß (g)	18	3
Ballaststoffe (g)	7	1
Salz (g)	3	0

Allergene: 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Backpapier, Backblech, großer Topf, Knoblauchpresse



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 600 ml [1200 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit ½ EL **Olivenöl** beträufeln und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. 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.



2 Währenddessen: 600 ml [1200 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** fein würfeln. **Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und **Chili** in feine Ringe schneiden. **Zitronen** halbieren und in Spalten schneiden. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



3 In einem großen Topf ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und einige **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 2 Min. glasig anschwitzen. **Risottoreis** zufügen und ca. 1 Min. anschwitzen. Dann ⅓ der **Gemüsebrühe** zugeben und unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen. Wenn der **Reis** die **Brühe** vollständig aufgesogen hat, erneut ⅓ der **Brühe** zufügen; diesen Vorgang mit der restlichen **Brühe** wiederholen. **Risotto** dabei häufig umrühren.



4 Anschließend Topf vom Herd nehmen, **Edamer**, **Rucola** und **Süßkartoffelwürfel** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 Süßkartoffel-Rucola-Risotto auf tiefe Teller verteilen, mit **Schnittlauchröllchen** und **Sonnenblumenkernen** bestreuen, mit **Zitronenspalten** garnieren und genießen.