



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW30
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Süßkartoffel-Spinat-Risotto mit Sonnenblumenkernen und frischer Petersilie

Risotto ist das ultimative Soulfood-Gericht: warm, cremig, köstlich und kinderleicht in der Zubereitung. Mach es Dir auf Deiner Couch gemütlich und genieße eines unserer Lieblingsrezepte. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



zuerst genießen



Süßkartoffel



Baby-Spinat



Risottoreis



Parmesan



Zwiebel



rote Chili



Zitrone



Petersilie



Knoblauch



Sonnenblumenkerne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffel	1	2
Zwiebel	½ ⊕	1
Knoblauch	⅓ ⊕	¼ ⊕
rote Chili	1	2
Parmesan 7)	20 g	40 g
Zitrone	½ ⊕	1
Petersilie	2 Stängel ⊕	3 Stängel
Sonnenblumenkerne 15)	10 g	20 g
Risottoreis	150 g	300 g
Baby-Spinat	100 g	200 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 547 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 20 g, Eiweiß: 13 g
Ballaststoffe: 4 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, kleiner Topf, Gemüsereibe, großer Topf, Knoblauchpresse

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Obst, Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. 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 **Olivöl** 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: In einem kleinen Topf 600 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** würfeln. **Chili** in feine Ringe schneiden. **Parmesan** reiben. **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden. **Petersilie** grob hacken.

3 In einem großen Topf ½ EL **Olivöl** erhitzen, **Zwiebel** und je nach Geschmack einige **Chiliringe** (Achtung: scharf!) zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. glasig andünsten. **Risottoreis** zufügen und ca. 1 Min. anschwitzen. Dann ⅓ der **Gemüsebrühe** zugeben und unter ständigem Rühren weiterköcheln 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, **Parmesan**, **Baby-Spinat** und **Süßkartoffelwürfel** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

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

