



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW30
2016

thermomix



zuerst genießen

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!

25 min.

40 min.

Stufe 2

2 Portionen



Süßkartoffel



Baby-Spinat



Risottoreis



Parmesan



Zwiebel



rote Chili



Zitrone



Petersilie



Knoblauch



Sonnenblumenkerne

Für 2 Personen.....

- 1 Süßkartoffel
- 2 Stängel Petersilie ⊕
- 20 g Parmesan 7)
- ½ Zwiebel ⊕
- ⅓ Knoblauch ⊕
- 1 rote Chili, in Ringe geschnitten

- 150 g Risottoreis
- ½ Zitrone ⊕
- 100 g Baby-Spinat
- 10 g Sonnenblumenkerne 15)

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Thermomix, kleine Schüsseln, große Schüssel

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 547 kcal/2289 kJ
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 20 g, Eiweiß: 13 g
Cholesterin: 14 mg
Ballaststoffe: 4 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **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 **Olivenöl** beträufeln und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen. In dieser Zeit 1- bis 2-mal wenden und mit der Zubereitung fortfahren.



2 Petersilie in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern. In eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

3 Parmesan in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern. Ebenfalls in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

4 Zwiebelhälfte, Knoblauch und **Chiliringe** (Achtung: scharf!) in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 1 EL Olivenöl hinzufügen und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

6 Risottoreis zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** weiterdünsten.

7 370 g Gemüsebrühe zugeben und anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen, **10 – 13 Min./100 °C/☞/Stufe 4** garen, bis der **Reis** die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat. Währenddessen **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden.



8 Risottoreis in eine große Schüssel umfüllen. **Parmesan, Baby-Spinat** und **Süßkartoffelwürfel** mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

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

