



Fruchtiges Tomaten-Risotto

mit getrockneten Tomaten, schwarzen Oliven und knusprigen Käsechips



HELLO RUCOLA

Rucola heißt im Englischen Rocket (dt. Rakete). Genauso schnell wie eine Rakete hat sich der italienische Gemüsestar auch in unser kulinarisches Herz geschlichen!



Risottoreis



getrocknete Tomaten



schwarze Oliven



Hartkäse



Crème fraîche



Walnüsse



Schalotte



Rucola



Tomate

 20 min.

 30 min.

 Stufe 2

 Thermomix kocht

 Veggie

Mit diesem Risotto zaubern wir Dir heute ein bisschen Bella Italia auf Deinen Teller. Wenn Du Dich auch gerne mal in den mediterranen Süden Europas träumst, wo das leichte Lebensgefühl zu Hause ist, passt unser herzhaft-fruchtiges Risotto perfekt in Deine Küche. Guten Appetit bei diesem **kalorienarmen** und **glutenfreien** Gericht!

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 Backblech**, **Backpapier** und eine **große Schüssel**. Entdecke das **fruchtige Tomaten-Risotto**.



1 VORBEREITUNG

Schalotte abziehen und halbieren. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln.



2 ZERKLEINERN

Hartkäse halbieren, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Getrocknete Tomaten** und **schwarze Oliven** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.



3 GEMÜSE DÜNSTEN

Schalottenhälften und **Antipasti-Öl** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, dann **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Tomatenviertel** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Risottoreis** zugeben und ohne Messbecher **3 Min./100 °C/↻/Stufe 1** reduzieren.



4 RISOTTO GAREN

350 g Wasser, **1 TL Gemüsebrühpaste** und **Walnüsse** zugeben. Mit dem Spatel einmal über den Topfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **16 Min./98 °C/↻/Stufe 1** garen. In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



5 FÜR DIE KÄSECHIPS

$\frac{1}{2}$ des geriebenen **Hartkäses** in jeweils zwei Häufchen mit einem Durchmesser von ca. 4 cm auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Backofen für 7 – 10 Min. backen, bis die **Chips** goldbraun sind. Darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. **Rucola** in eine große Schüssel geben.



6 ANRICHTEN

Restlichen **Hartkäse**, **Crème fraîche**, **getrocknete Tomaten** und **Oliven** in den Mixtopf zugeben und **40 Sek./↻/Stufe 1** mithilfe des Spatels unter das **Risotto** heben, eventuell mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Risotto** in die große Schüssel zum **Rucola** geben, alles gut vermischen. Auf Teller verteilen und zusammen mit den **Käsechips** genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

Schalotte FR	1
Tomate NL	2
getrocknete Tomaten & schwarze Oliven	100 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g
Risottoreis 15)	150 g
Walnüsse 8) 15)	10 g
Crème fraîche 7)	75 g
Rucola	50 g

Gemüsebrühpaste*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben.
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 350 g)
Brennwert	788 kJ/188 kcal	2686 kJ/639 kcal
Fett	9 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	12 g
Kohlenhydrate	25 g	83 g
– davon Zucker	5 g	16 g
Eiweiß	6 g	20 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

3) Ei **7)** Milch **8)** Walnüsse
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

FR: Frankreich, **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!