



# 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

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

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!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **500 ml [1000 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf, 1 kleinen Topf** und eine **Gemüsereibe**. Entdecke das **fruchtige Tomaten-Risotto**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Schalotte** abziehen und fein würfeln. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Getrocknete Tomaten** klein schneiden und **schwarze Oliven** halbieren.



## 2 ALS VORBEREITUNG

**Hartkäse** grob reiben. 500 ml [1000 ml] **Gemüsebrühe** in einem kleinen Topf vorbereiten.

★ **TIPP:** Die Brühe nicht zu kräftig vorbereiten, da das Risotto sonst zu salzig wird!



## 3 FÜR DIE KÄSECHIPS

½ 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.



## 4 RISOTTO ZUBEREITEN

In einem großen Topf ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Schalottenwürfel** darin 1 Min. anbraten. **Risottoreis** und **Walnüsse** zugeben und alles weitere 1 – 2 Min. rösten.



## 5 RISOTTO KÖCHELN

**Risotto** mit den **Tomatenwürfeln** ablöschen. ⅓ der **Gemüsebrühe** zugeben und gut verrühren. Sobald die Flüssigkeit vom **Reis** aufgenommen wurde, erneut ⅓ der **Brühe** zugeben, dabei immer weiter rühren. Restliche **Brühe** in das **Risotto** einrühren. Insgesamt sollte das **Risotto** 20 – 25 Min. köcheln.



## 6 ZUM SCHLUSS

**Hartkäse, Crème fraîche, Rucola, getrocknete Tomaten** und **Olivenhälften** unter das **Risotto** rühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Risotto** auf Teller verteilen, **Käsechips** dazu anrichten und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                                       | 2P    | 4P    |
|---------------------------------------|-------|-------|
| Schalotte FR                          | 1     | 2     |
| Tomate NL                             | 2     | 4     |
| getrocknete Tomaten & schwarze Oliven | 100 g | 200 g |
| Hartkäse ital. Art 3) 7)              | 40 g  | 80 g  |
| Risottoreis 15)                       | 150 g | 300 g |
| Walnüsse 8) 15)                       | 10 g  | 20 g  |
| Crème fraîche 7)                      | 75 g  | 150 g |
| Rucola                                | 50 g  | 100 g |

Gemüsebrühe\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

\* 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. 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!)

## URSPRUNGSLÄNDER

FR: Frankreich, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram Facebook #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!