

Veganes Lauch-Risotto mit Brokkolini

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 723 kcal • Tag 5 kochen

33



Risottoreis



Schalotte



Knoblauchzehe



Porree



Brokkolini (Bimi)



Gemüsebrühe



Worcester Sauce



Frühlingszwiebel



Panko-Mehl



milde Chiliflocken



Hefeflocken



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

35 [35 | 45] Min.

50 [50 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Porree DE	1	2	2
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe 10	8 g	12 g	16 g
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Panko-Mehl 15	30 g	50 g	50 g
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
Hefeflocken	5 g	10 g	10 g
Wasser*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 820 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	3026 kJ/723 kcal
Fett	2,73 g	22,36 g
– davon ges. Fettsäuren	0,40 g	3,30 g
Kohlenhydrate	13,41 g	110,06 g
– davon Zucker	1,07 g	8,82 g
Eiweiß	2,17 g	17,77 g
Salz	0,285 g	2,337 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 10 Sellerie **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **FR:** Frankreich



Porree garen

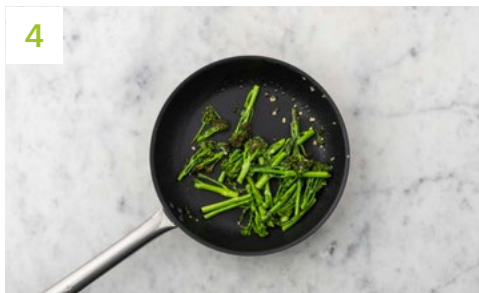
Porree längs halbieren, gründlich auswaschen, in 0,5 cm große Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Varoma verschließen.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Für den Brokkolini

Brokkolini je nach Größe halbieren.

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin restlichen **Knoblauch** und **Brokkolini** für 2 – 3 Min. anrösten, bis er etwas Farbe bekommt.

Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und für weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkolini** weich und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Für das Risotto

Varoma abnehmen, Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [25 g | 30 g] **Öl*** und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** zugeben **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Risottoreis zugeben und ohne Messbecher **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



Risotto vollenden

Nach der **Thermomix®**-Garzeit Varoma abnehmen.

Risotto in eine große Schüssel umfüllen.

Porree, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Hefeflocken** und **Worcester Sauce** unterheben und mit **Salz*** und kräftig mit **Pfeffer*** abschmecken.

Risotto 3 Min. ziehen lassen.



Risotto garen & Pankotopping

Aufgefangene **Garflüssigkeit*** in den Mixtopf einwiegen und mit **Wasser*** auffüllen, sodass insgesamt 650 g [1.000 g | 1.250 g] Flüssigkeit im Mixtopf sind. **Gemüsebrühpulver** und 0,5 [0,75 | 1] gestrichenen TL **Salz*** zugeben und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Varoma aufsetzen und **17 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Panko** und milde **Chiliflocken** für 2 – 3 Min. anbraten, bis das **Panko** goldbraun ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **Pankotopping** aus der Pfanne nehmen.



Anrichten

Risotto auf tiefen Tellern verteilen und mit **Pankotopping** garnieren.

Brokkolini darauf anrichten und mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

