



Leichter kochen,  
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 16 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

## Zauberhafter Romanesco

in einem cremigen Risotto mit Rucola Pesto und roter Kresse

Wir finden ihn einfach zauberhaft. Obwohl er bei uns nicht so bekannt ist, ist Romanesco keine neue Gemüsesorte, sondern kommt schon seit 400 Jahren auf südeuropäische Teller und wird mit Genuss vespeist. Bei uns wird er bissfest serviert, somit bleiben viele seiner Vitamine enthalten. Guten Appetit.

40 min.

Stufe 2



Romanesco



Zitrone



Rucola



Knoblauch



rote Kresse



Schalotte



Risotto-Reis



Walnüsse



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Romanesco	1	2
Zitrone	1/2	1
Rucola	50 g	100 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
rote Kresse	1/2 Kästchen	1 Kästchen
Schalotte	1	2
Risotto-Reis	150 g	300 g
Walnüsse 8)	20 g	40 g
Crème fraîche 7)	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 610 kcal  
Kohlenhydrate: 64 g,  
Fett: 33 g, Eiweiß: 12 g  
Ballaststoffe: 6 g

### Gut im Haus zu haben .....

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Reibe, großer Topf, Mixer/Pürierstab



**1** Romanesco putzen und in sehr feine Röschen teilen (etwas von dem Stiel kann ruhig dran bleiben, der Geschmack ist super!), dann waschen. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein reiben und entsaften. **Rucola** waschen und trocken schütteln. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Kresse** mit Wasser abbrausen und dicht unter den Wurzeln abschneiden. **Schalotte** abziehen und in feine Ringe schneiden. 700 ml **Brühe** vorbereiten.



**2** 1 EL **Olivenöl** in einem großen Topf erhitzen. Schalottenringe zugeben und ca. 1 Min. anbraten. **Knoblauch** hinzugeben und kurz mitbraten. Risotto-Reis und Romanescoröschen zufügen und 1 weitere Min. zusammen erhitzen. Dann 250 ml **Brühe** zugeben. (Für extra Raffinesse könntet ihr an dieser Stelle auch einen trockenen Weißwein zugeben, sollte dieser vorhanden sein.) Hitze etwas herunterdrehen und unter ständigem Rühren köcheln lassen.



**3** Wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat, die Hitze wieder etwas erhöhen. Restliche **Brühe** schluckweise unter ständigem Rühren hinzufügen und den Vorgang solange wiederholen, bis das Risotto gar ist (ca. 20 Min.).

**4** Für das Pesto: **Rucola**, **Walnüsse**, 2 EL Zitronensaft, 2 EL **Olivenöl** und **Salz** und **Pfeffer** mit einem Mixer/Pürierstab zerkleinern, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.



**5** Risotto nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Restlichen Zitronensaft, Zitronenabrieb und **Crème fraîche** unterheben.

**6** **Risotto** auf tiefe Teller verteilen, großzügig mit **Kresse** bestreuen und mit Rucola Pesto genießen.