



Leichter kochen,
besser essen!

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 37 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#) 2015

Köstliches Gemüse-Zitronen-Risotto mit selbstgemachten Rote-Bete-Chips

Wenn Du mit Chips nur fettige Scheibchen mit jeder Menge Zusatzstoffe in rascheligen Tüten verbindest, dann wird es Zeit, dass Du Gemüse-Chips kennenlernst, angefangen mit den leckeren Rote-Bete-Chips. Noch mehr Gemüse gibt es dazu im Risotto. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Suppengrün-Bund



Zitrone



Schalotte



Knoblauch



Frühlingszwiebel



Risotto-Reis



Rote-Bete-Knolle



Meersalz, grob

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Suppengrün-Bund (Karotten, Sellerie, Porree, Petersilie) 9)	1	2
Zitrone	1	2
Schalotte	1	2
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Frühlingszwiebel	1	2
Risotto-Reis	150 g	300 g
Rote-Bete-Knolle, roh	1	2
Meersalz, grob 15)	1 g	2 g

☼ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

9) Sellerie 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 543 kcal
Kohlenhydrate: 81 g
Fett: 17 g, Eiweiß: 16 g
Ballaststoffe: 16 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Butter, Öl, Salz

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenreibe und -presse, kleiner Topf, großer Topf, Küchenhandschuhe,

Gemüseschäler und -reibe, Pfanne, Küchenpapier



1 Karotten und Sellerie aus dem Suppengrün-Bund schälen und fein würfeln. Welche Teile vom Porree entfernen, waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. Schalotte und Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf 700 ml Gemüsebrühe zubereiten. Welches Grün von Frühlingszwiebeln entfernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

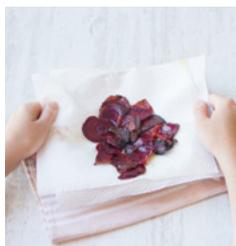


2 In einem großen Topf 1 EL Butter erhitzen, darin Schalotte, weißen und hellgrünen Teil der Frühlingszwiebel und Knoblauch 1–2 Min. andünsten. Risotto-Reis dazugeben und solange umrühren, bis dieser die Butter aufgenommen hat. Gemüse dazugeben und 1–2 Min. mit anbraten. Dann mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und weiterköcheln lassen. Wenn der Reis die Brühe aufgenommen hat, weitere 200 ml Brühe zugeben. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist. Der Risotto benötigt ca. 20 Min., bis er gar ist.



3 Rote Bete schälen (dabei am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten) und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. In einer Pfanne 100 ml Öl stark erhitzen. Rote Beete-Scheiben darin ca. 5 Min. bräunlich werden lassen, dabei einmal wenden. Anschließend auf ausgelegtem Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Risotto vom Herd nehmen, Petersilie und nach Geschmack ein wenig Zitronenabrieb und -saft darunter mischen.



5 Rote Bete-Chips auf flachen Tellern ringförmig verteilen und mit ein wenig Meersalz bestreuen. Gemüse-Zitronen-Risotto darauf verteilen, mit grünem Teil der Frühlingszwiebeln bestreuen und genießen!