



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 44 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Leckeres Gemüse-Risotto mit Bacon und frischem Parmesan

Ein leckeres Risotto ist zwar keine so große Kunst, wie mancher denken mag. Aber es erfordert etwas Ausdauer und Geduld. Wer dabei bleibt und das Rühren nicht vernachlässigt, wird dafür mit einem schönen cremigen Risotto belohnt. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Bacon



Shalotte



Knoblauch



Zucchini



grüne Bohnen



Pastinake



Petersilie



Thymian



Parmesan



Risottoreis

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Bacon (Scheiben) 15)	8	16
Schalotte	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zucchini	1	2
Bohnen, grün	100 g	200 g
Pastinake	1	2
Petersilie / Thymian	je 5 g	je 10 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Risottoreis	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 658 kcal
Kohlenhydrate: 73 g
Fett: 39 g, Eiweiß: 23 g
Ballaststoffe: 4 g

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

Geflügelbrühe, Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Käseribe, kleiner Topf, große Pfanne, Küchenpapier, sauberes Küchentuch



1 **Baconscheiben** in feine Streifen schneiden. **Schalotte** und **Knoblauch** ⊕ abziehen und klein schneiden. **Zucchini** waschen, Enden abschneiden und fein würfeln. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und in kleine Stücke schneiden. **Pastinake** schälen und fein würfeln. **Petersilie** und **Thymian** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und getrennt voneinander fein hacken. **Parmesan** fein reiben. In einem kleinen Topf 650 ml heiße **Geflügelbrühe** zubereiten, bei schwacher Hitze warmhalten.



2 Eine beschichtete Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Bacon** zugeben und 3–4 Min. knusprig darin ausbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne nicht auswischen.



3 Nun in der Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** bei schwächerer Hitze erwärmen. **Knoblauch** und **Schalotte** 3–4 Min. darin glasig andünsten. **Zucchini**, **Bohnen** und **Pastinake** zugeben und 5–6 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. **Thymian** und **Risottoreis** hinzufügen und ca. 1 Min. unter ständigem Rühren mitbraten. Mit 150 ml der vorbereiteten **Geflügelbrühe** ablöschen und ca. 5 Min. unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen, bis der **Reis** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Vorgang mit der restlichen **Geflügelbrühe** unter ständigem Rühren wiederholen, bis das Risotto gar ist (Dauer: ca. 20 Min.). Gerne etwas **Geflügelbrühe** mit Weißwein ersetzen.



4 **Risotto** vom Herd nehmen. **Bacon**, Hälfte der **Petersilie**, Hälfte des **Parmesan** und etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben, gründlich vermischen, dann unter einem Küchentuch ca. 2 Min. ziehen lassen.

5 **Gemüse-Bacon-Risotto** auf tiefen Tellern verteilen, mit restlichem **Parmesan** und **Petersilie** bestreuen und genießen!