



Leichter kochen,
besser essen!



KW18
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Zuckerschoten-Minz-Risotto mit Feta aus dem Ofen und Paprika-Antipasti

Ein Risotto mit griechischem Touch wartet darauf, Deine Geschmacksnerven zu überraschen! Begib Dich mit Thymian, Feta, Honig und leckerer Paprika-Antipasti auf einen kulinarischen Kurztrip in mediterrane Gefilde und lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 1



Risottoreis



Zuckerschoten



Minze



Feta



Knoblauch



Thymian



Zwiebel



Haselnüsse



Paprika-Antipasti

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Risottoreis	150 g	300 g
Zuckerschoten	200 g	400 g
Minze/Thymian	10 g ⊕	10 g
Haselnüsse 8) 15)	10 g	20 g
Feta 7)	125 g	250 g
Paprika-Antipasti	100 g	200 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Gemüsebrühe, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer, (evtl. Weißwein 12), Honig

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, Sieb, kleiner Topf, hohes Rührgefäß, Stabmixer, großer Topf, Backofen, Backblech

Nährwerte pro Person

Kalorien: 714 kcal
Kohlenhydrate: 75 g
Fett: 20 g, Eiweiß: 24 g
Ballaststoffe: 8 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

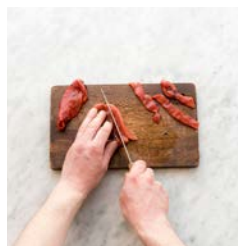
1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. **Risottoreis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem kleinen Topf 450 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 Stiele der **Zuckerschoten** abziehen und diese in grobe Stücke schneiden. **Minze** trocken schütteln, Blätter abzupfen. In einem hohen Rührgefäß **Zuckerschoten**, **Minzblätter**, 1 EL **Olivenöl**, eine Prise **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit einem Stabmixer zu einer feinen Paste verarbeiten.



3 In einem großen Topf einen Schuss **Olivenöl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebeln** und **Knoblauch** 2 – 3 Min. darin andünsten. **Reis** zufügen und ca. 1 Min. mitdünsten, bis er glasig aussieht. Mit der Hälfte der **Gemüsebrühe** ablöschen (evtl. ein wenig **Weißwein** zugeben, dann wird es noch leckerer). Unter gelegentlichem Rühren so lange köcheln, bis der **Reis** die **Brühe** fast vollständig aufgesogen hat. Restliche **Brühe** nach und nach zugeben, bis das **Risotto** schön cremig ist. **Zuckerschoten-Minz-Pesto** unter das **Risotto** rühren.



4 Währenddessen: **Thymian** trocken schütteln, Blätter abzupfen. **Haselnüsse** in der Packung mithilfe eines Topfbodens ein wenig zerdrücken. **Feta** vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 1 TL **Honig** darauf verteilen, mit **Thymian** und **Nüssen** bestreuen und im Ofen 5 – 8 Min. backen.

5 **Paprika-Antipasti** abgießen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Zuckerschoten-Minz-Risotto** auf Tellern verteilen, **Feta** und **Paprikastreifen** darauf anrichten und genießen!