

# Kürbis-Risotto mit gebackenen Hokkaidowürfeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Klimaheld Vegetarisch Thermomix kocht • 752 kcal • Tag 3 kochen



Hokkaido-Kürbis



Risottoreis



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Hartkäse ital. Art, gerieben



Pinienkerne



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie



Salbei



Babyspinat



milder Chili-Mix



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Butter\*, Öl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseribe und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P    | 3P      | 4P    |
|---|-------|---------|-------|
| Hokkaido-Kürbis                           | 1     | 1       | 1     |
| Risottoreis                               | 225 g | 300 g   | 450 g |
| Gemüsebrühpulver <b>10)</b>               | 4 g   | 6 g     | 8 g   |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>  | 5 g   | 7,5 g** | 10 g  |
| Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b> | 40 g  | 60 g    | 80 g  |
| Pinienkerne                               | 10 g  | 10 g    | 10 g  |
| Zwiebel <b>DE</b>                         | 1     | 1       | 2     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                   | 2     | 3       | 4     |
| Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>          | 0,5** | 0,75**  | 1     |
| Petersilie/Salbei                         | 10 g  | 10 g    | 10 g  |
| Babyspinat                                | 50 g  | 75 g    | 100 g |
| milder Chili-Mix                          | 4 g   | 4 g     | 4 g   |

\*\*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. 1000 g) |
|-------------------------|----------------|----------------------|
| Brennwert               | 315 kJ/75 kcal | 3148 kJ/752 kcal     |
| Fett                    | 1,9 g          | 19,5 g               |
| - davon ges. Fettsäuren | 0,8 g          | 8,1 g                |
| Kohlenhydrate           | 12,1 g         | 120,6 g              |
| - davon Zucker          | 1,7 g          | 16,6 g               |
| Eiweiß                  | 2,1 g          | 21,3 g               |
| Salz                    | 0,26 g         | 2,59 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien ZA: Südafrika

AR: Argentinien



## 1 Kürbis backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Salbeiblätter** von den Stängeln abzupfen.

Hokkaido halbieren, die **Kerne** mithilfe eines Löffels herauskratzen und **Kürbishälften** in 2 cm große Stücke schneiden.

Hokkaido auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Salbeiblättern**, der Hälfte vom **milden Chili-Mix**, 0,75 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** und **Salz\*** vermengen. **Hokkaido** für 18 – 20 Min. im Ofen backen, bis der **Kürbis** weich ist.

Währenddessen 700 g [1.100 g | 1.300 g] **Wasser\*** im Wasserkocher erhitzen und fortfahren.



## 4 Kürbis pürieren

**Zitrone** heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Nach der **Thermomix®**-Garzeit **Risotto** in eine Schüssel umfüllen und abgedeckt beiseitestellen.

Mixtopf spülen.

Wenn der **Kürbis** fertig gebacken ist ca. ein Viertel [ein Drittel | ein Drittel] der **Kürbiswürfel**, etwas **Salbei** und 80 g [120 g | 160 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 5-6-7** ansteigend pürieren.

### milder Chili-Mix

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



## 2 Zerkleinern & dünsten

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [25 g | 30 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

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



## 5 Risotto vollenden

**Tip:** Wenn Du den intensiven Geschmack von Salbei nicht magst, lass ihn weg und verwende Salbei nur zur Deko.

**Kürbispüree**, **Hartkäse** und 2 TL [3 TL | 4 TL] **Butter\*** unter das **Risotto** heben und den **Spinat** unterrühren, bis er zusammenfällt. Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb** und dem **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** abschmecken. Das **Risotto** kräftig **salzen\*** und **pfeffern\***.



## 3 Für das Risotto

700 g [1.000 g | 1.300 g] heißes **Wasser\***, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, **Gemüsebrühpulver**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett die **Pinienkerne** für ca. 1 Min. rösten, bis sie fein duften. **Pinienkerne** beiseitestellen.



## 6 Anrichten

**Kürbis-Risotto** auf Teller verteilen und mit gerösteten **Pinienkernen** und restlichen gebackenen **Hokkaido-Würfeln** toppen. Mit **Petersilie** und nach Belieben mit geröstetem **Salbei** garnieren. Die restlichen **Zitronenspalten** dazu reichen.

**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>

