

# Kürbis-Risotto mit Pinienkern-Salbei-Gremolata verfeinert mit Zitrone und Hartkäse

Vegetarisch | Viel Gemüse | Family | Thermomix kocht • 722 kcal • Tag 2 kochen



Hokkaido-Kürbis,  
geschält und gewürfelt



Risottoreis



Pinienkerne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie



Salbei



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



# 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 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 2 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	300 g	400 g	600 g
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   EG	1	1	2
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 850 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	3019 kJ/722 kcal
Fett	2,8 g	23,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10,7 g
Kohlenhydrate	12,4 g	105,3 g
– davon Zucker	1,3 g	11,3 g
Eiweiß	2,3 g	19,3 g
Salz	0,37 g	3,17 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 NL: Niederlande ES: Spanien

ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten



## 1 Kürbis backen

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

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Gewürfelten **Hokkaido** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit „**Hello Paprika**“, der Hälfte **Knoblauch**, 1,5 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 18 – 20 Min. im Ofen backen, bis der **Kürbis** weich ist.

Währenddessen fortfahren.



## 4 Für das Topping

**Salbeiblätter** abzupfen.

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter\*** schmelzen. **Pinienkerne** und **Salbeiblätter** 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. In eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Zitronenabrieb** vermengen.

Nach der Garzeit **Risotto** in eine große Schüssel umfüllen und abgedeckt beiseitestellen.

### gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



## 2 Dünsten

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

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf zugeben, **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

Mixtopf spülen. Wenn der **Kürbis** gar ist, ca. ein Viertel [ein Drittel | ein Drittel] der **Kürbiswürfel** und 75 g [100 g | 150 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 5-6-7** ansteigend pürieren.

**Kürbispüree**, Hälfte des **geriebenen Hartkäses**, **Petersilie** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unter das **Risotto** rühren heben. Mit dem **Soft** aus 2 [3 | 4] **Zitronenspalte** abschmecken und **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\*** in den Mixtopf geben 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 **Petersilie** fein hacken und fortfahren.



## 6 Anrichten

**Kürbis-Risotto** auf Teller verteilen und mit restlichen gebackenen **Hokkaidowürfeln**, restlichem **Hartkäse** und **Pinienkern-Salbei-Gremolata** toppen. Restliche **Zitronenspalte** dazu reichen und genießen.

**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>

