



Leichter kochen,  
besser essen!



3  
KW06  
2017

**thermomix**

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

## Asiatishches Risotto mit Buchenpilzen und Koriander-Pesto

Heute gibt es für Dich den italienischen Klassiker Risotto im fernöstlichen Gewand. Mit Buchenpilzen, Sojasoße und Koriander schmeckt er mindestens genauso gut. Lass es Dir schmecken!

30 min.

45 min.

Stufe 2

An Tag  
1-3 kochen

Thermomix kocht; kalorienarm, veggio, scharf, ballaststoffreich



Risottoreis



Buchenpilze



Mini-Pak-Choi



Frühlingszwiebel



Karotte



Hartkäse



Cashewkerne



Sojasoße



Knoblauchzehe



rote Chili



Koriander

## Für 2 Personen.....

- 1 Frühlingszwiebel  
(Ursprungsl. IT)
- 1 Knoblauchzehe  
(Ursprungsl. ES)
- 150 g Buchenpilze (Shimeji)
- 1 Karotte (Ursprungsl. DE)
- 150 g Mini-Pak-Choi 🌱  
(Ursprungsl. ES)
- ½ rote Chili 🌶️ (Ursprungsl. ES)
- 10 g Koriander
- 20 g Hartkäse ital. Art 3) 7)
- 10 g Cashewkerne 8) 15)
- 150 g Risottoreis 15)
- 10 ml Sojasoße 1) 6)

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

## Gut im Haus zu haben .....

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

## Was zum Kochen gebraucht wird .....

Wasserkocher, Thermomix®, kleine Schüssel (2), großer Topf, große Schüssel

## Nährwerte pro Portion (ca. 600 g) pro 100 g

	pro Portion (ca. 600 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2322/549	380/90
Fett (g)	17	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	7	1
Kohlenhydrate (g)	83	14
- davon Zucker (g)	10	2
Eiweiß (g)	19	3
Ballaststoffe (g)	9	1
Salz (g)	3	1

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 6) Soja 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

🌱 Verwende die restliche Menge anderweitig.



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

**1** Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** voneinander trennen, den weißen Teil in grobe und den grünen Teil in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Buchenpilze** vom Wurzelballen trennen. **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. **Pak Choi** vierteln. **Chili** in feine Ringe schneiden. Blätter vom **Koriander** abzupfen. **Hartkäse** und **Koriander** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Die Hälfte des geriebenen **Hartkäses**, ½ der **Cashewkerne**, 40 g **Wasser**, 25 g **Olivenöl**, nach Geschmack **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 7** zu einem cremigen **Pesto** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen. **Knoblauch** und **weiße Frühlingszwiebelstücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**2** 15 g **Ölivenöl** zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Risottoreis** zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. 400 g flüssige **Gemüsebrühe** zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den **Reis** zu lösen und **12 – 13 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. Währenddessen in einem großen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen, **Karottenscheiben** und **Pak-Choi-Viertel** darin ca. 5 Min. blanchieren. Durch den Varoma-Behälter abgießen. **Risotto** in eine große Schüssel geben und warmhalten. Mixtopf spülen und trocknen. 15 g **Öl**, **Chiliringe (Vorsicht: scharf!)** und **Buchenpilze** in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Sojasoße**, **Karottenscheiben** und **Pak-Choi-Viertel** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. Anschließend in die Schüssel mit dem **Risotto** geben, die andere Hälfte des **Hartkäses** dazugeben und vorsichtig mit dem Spatel unterheben. **Risotto** auf tiefe Teller verteilen, **Pesto** darauf verteilen, mit restlichen **Cashewkernen**, **Chiliringen** und **Frühlingszwiebelgrün** garnieren und genießen.