



BLUMENKOHLRISOTTO MIT BÄRLAUCHPESTO, würziger Chorizo und Pinienkernen

SPECIAL



Risottoreis



Hartkäse ital. Art



Pinienkerne



Zwiebel



Chorizo



Blumenkohl



Bärlauch



Gemüsebrühe

 25 [30 | 35] Min.

 35 [40 | 45] Min.

 Stufe 2

 Thermomix kocht

Was könnte besser zu einem Bärlauch-Special passen als ein frühlingshaftes Risotto? Das Highlight in Deinem Gericht ist definitiv das frische Pesto aus gerösteten Pinienkernen, Käse und Bärlauch, mit dem Du Dein Risotto verfeinerst. Bärlauch ist übrigens auch richtig gesund: Er enthält Magnesium, Vitamin C und schützt durch die enthaltenen Sulfide vor Erkältungen. Lass Dir dieses Special-Gericht darum besonders gut schmecken und bleib fit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 PESTO ZUBEREITEN

Bärlauch in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Hartkäse** halbieren. Die **Hälfte** des **Hartkäses** und der **Pinienkerne**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Olivenöl*** und **Wasser*** zugeben und **15 Sek./Stufe 5** vermengen. **Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



2 BLUMENKOHLE DÜNSTEN

Zwiebel abziehen und halbieren. **450 g [600 g | 600 g] Blumenkohl** in Röschen schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** und **Butter*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.



3 RISOTTO KOCHEN

Reis in den Mixtopf zugeben und nochmals **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. Mit dem Spatel einmal kräftig über den Mixtopfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **16 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 PINIENKERNE RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe die restlichen **Pinienkerne** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind, und aus der Pfanne nehmen. **Chorizo** in ca. 1 cm Würfel schneiden. Nach Ende der **Risottogarzeit** die **Hälfte** des restlichen **Hartkäses** in den Mixtopf zum **Risotto** geben und mit dem Spatel unterrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 5 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit **Chorizo** braten.



5 CHORIZO BRATEN

In derselben großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Chorizowürfeln** rundherum 3 – 4 Min. anbraten.

★ **TIPP:** Für mehr Geschmack kannst Du das **Bratfett der Chorizo** unter das **Risotto** rühren.



6 ANRICHTEN

Blumenkohlrisotto auf Teller verteilen. Mit restlichem **Hartkäse**, **Bärlauchpesto** und **Chorizowürfeln** toppen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Bärlauch	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Pinienkerne	20 g	20 g	40 g
Zwiebel DE	1	1	2
Blumenkohl	450 g	600 g	600 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe	6 g	10 g	12 g
Chorizo 5) 10)	80 g	120 g	120 g
Olivenöl* für Schritt 1	50 g	60 g	75 g
Wasser* für Schritt 1	30 g	45 g	60 g
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
Butter* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3	450 g	620 g	850 g
Öl* für Schritt 5		½ EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	797 kJ/190 kcal	3.657 kJ/874 kcal
Fett	11 g	50 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	17 g	76 g
- davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	7 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!