



# Cremiges Zitronenthymian-Risotto mit Brokkolini

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 730 kcal • Tag 5 kochen

25



Risottoreis



Knoblauchzehe



Worcester Sauce



Hefeflocken



Panko-Mehl



milde Chiliflocken



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Zwiebel



Brokkolini (Bimi)



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Zitronenthymian



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

### Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Olivenöl\*, Pflanzliche Margarine\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne und 1 großen Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Hefeflocken	5 g	10 g	10 g
Panko-Mehl <b>15</b>	30 g	50 g	50 g
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Brokkolini (Bimi)	300 g	400 g	600 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Wasser*, Olivenöl*, Pflanzliche Margarine*	Angaben im Text		
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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 800 g)
Brennwert	384 kJ/92 kcal	3055 kJ/730 kcal
Fett	2,91 g	23,16 g
– davon ges. Fettsäuren	0,46 g	3,68 g
Kohlenhydrate	13,79 g	109,75 g
– davon Zucker	1,05 g	8,32 g
Eiweiß	2,32 g	18,47 g
Salz	0,310 g	2,467 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:** **10**) Sellerie **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



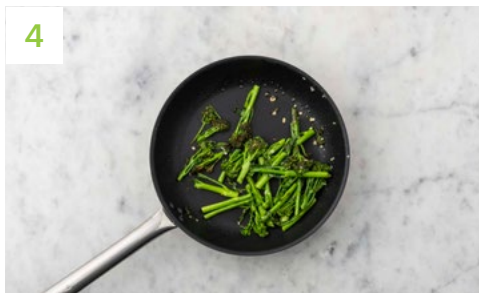
## Gemüse vorbereiten

Erhitze 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebeln** fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

Blätter von **Petersilie** und **Zitronenthymian** getrennt voneinander fein hacken.



## Für den Brokkolini

**Brokkolini** je nach Größe halbieren.

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und darin restlichen **Knoblauch** und **Brokkolini** für 2 – 3 Min. anrösten, bis er etwas Farbe bekommt.

**Pfanneninhalt** mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkolini** weich und das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### milde Chiliflocken

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



## Für das Risotto

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebelwürfel** und die Hälfte des **Knoblauchs** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

**Risottoreis** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Zitronenthymian** zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Mit 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühpulver**, „Hello Muskat“ und 0,5 [0,75 | 1] gestrichenen TL **Salz\*** einrühren und bei mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Brühe** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.



## Risotto vollenden

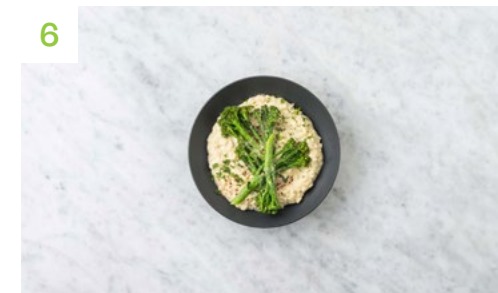
**Risotto** nach der Garzeit von der Hitze nehmen und die Hälfte der **Petersilie**, **Hefeflocken**, **Worcester Sauce** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine\*** einrühren. Erneut mit **Salz\*** und kräftig **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn du keine Margarine\* hast, kannst du auch 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** nehmen.



## Währenddessen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und darin **Panko** und nach Belieben **milde Chiliflocken (Achtung: scharf!)** 1 – 2 Min. anbraten, bis das **Panko** goldbraun ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Danach **Pankotopping** aus der Pfanne nehmen.



## Anrichten

**Risotto** auf tiefe Teller verteilen und mit **Pankotopping** garnieren.

**Brokkolini** darauf anrichten und nach Belieben mit restlicher **Petersilie** toppen.

## 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>

