



# Fruchtiges Tomatenrisotto mit Dorade, mariniertem Basilikummozzarella und Hartkäse

EXTRA  
LECKERBISSEN

HELLO DORADE



Mozzarella (Bocconcino)



Gemüsebrühe



Risottoreis



Karotte



Kirschtomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art



Zitrone



Basilikumpaste



Doradenfilet

25 [25|25] Min.

40 [40|40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Hello Extra! Dein fruchtiges Tomatenrisotto erfährt heute ein Upgrade durch knusprig angebratene, zarte **Doradenfilets**. So verwöhnst Du Dich mit einem leichten, sommerlichen Gericht. Die besondere Note verleiht Deinem Risotto übrigens die Zitrone, die mit ihrer Frische und angenehmen Säure für Sommerstimmung sorgt. Und Tomate, Mozzarella und Basilikumpaste dürfen natürlich auch nicht fehlen. Guten Appetit!

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln** und **1 Pfanne**.



## 1 VORBEREITEN

**Zwiebel** abziehen und vierteln.  
**1 Knoblauchzehe** abziehen. **Hartkäse** halbieren. **Karotte** schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Von der **Zitronenschale** 2 [3|4] dünne Streifen abschälen, dabei darauf achten, dass keine weiße Schale geschält wird. **Zitrone** halbieren und entsaften. **Hartkäse** und **Zitronenschalenstreifen** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 2 DÜNSTEN

**Zwiebelviertel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl\*** und **Butter\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Karottenstücke** zugeben, **15 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Risottoreis** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **3 Min./100 °C/↻/ Stufe 1** erhitzen.



## 3 RISOTTO KOCHEN

**Wasser\***, **1 TL Gemüsebrühpaste**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **12 Min./98 °C/↻/Stufe 1** garen. Jetzt **Mozzarella** in kleine Stücke schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Mit **Basilikumpaste**, **Olivenöl\***, **Essig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **1 Prise Zucker\*** vermischen.



## 4 RISOTTO FERTIGSTELLEN

**Kirschtomaten** halbieren und mit **Hartkäse-Zitrone-Mix** und **1 TL Zitronensaft** in den Mixtopf zugeben. Mit dem Spatel wieder über den Mixtopfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./98 °C/↻/ Stufe 1** fertig garen. **Risotto** dann im Mixtopf ca. 5 Min. quellen lassen. Währenddessen die zweite **Knoblauchzehe** andrücken, sodass sie aufplatzt und die Dorade braten.



## 5 DORADE BRATEN

**Öl\*** in einer großen (am besten beschichteten) Pfanne erhitzen und die angedrückte **Knoblauchzehe** hineingeben. **Doradenfilets** von beiden Seiten **salzen\***, mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und für weitere 2 – 3 Min braten bis das **Doradenfilet** durchgegart ist (siehe **★TIPP**).



## 6 FERTIGSTELLEN

Fertiges **Risotto** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zitronensaft** abschmecken und auf Teller verteilen. **Doradenfilets** darauf anrichten und mit **Basilikum-Mozzarella** toppen und genießen.

**★TIPP:** Am Anfang die Filets in der Pfanne mit einem Pfannenwender leicht nach unten drücken, damit sie sich nicht zu sehr biegen. Dadurch bekommen sie eine gleichmäßig knusprige Haut.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte NL	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	2	2
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Zitrone ES	1	1	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Mozzarella (Bocconcino) 5)	125 g	200 g	250 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Kirschtomaten ES	200 g	300 g	400 g
Doradenfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Wasser*	400 g	600 g	800 g
Öl* und Butter* 5) für Risotto:	je 10 g	je 10 g	je 10 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* zum Braten	1 EL	1½ EL	2 EL
Essig*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	2.801 kJ/670 kcal
Fett	4 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	12 g	78 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

2) Ei 5) Milch 6) Fische

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

## URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande DE: Deutschland ES: Spanien

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at