

GRÜNES SPARGELRISOTTO MIT BACON, gerösteten Haselnüssen und Zitrone

SPECIAL



Risottoreis



Parmesan-Snack



Zwiebel



Bacon (Scheiben)



Knoblauchzehe



Haselnüsse



Zitrone



grüner Spargel



Rinderbrühe

Speisesalz, 19 % Rindfleischextrakt, getrocknetes Gemüse (Zwiebeln, Karotten), Dextrose, Zucker, Gewürze (Pfeffer, Champignons, Kurkuma), Stärke, Maltodextrin, pflanzliches Öl

30 Minuten Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Der Frühling hat schon Einzug gehalten – und damit auch die Spargelzeit! Mit unserem Spargel-Special genießt Du die grüne Variante des schmackhaften Stangengemüses diese Woche auf eine ganz besondere Art: Als herzhaftes Risotto mit grünem Spargel, Bacon und Haselnüssen! Dank unserer einfachen Rezeptschritte ist die Zubereitung kinderleicht: So kannst Du in kürzester Zeit genießen! Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Gemüsereibe** und **1 großen Topf**.



1 SPARGELBRÜHE VORBEREITEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**. Die unteren Ende der **Spargelstangen** schälen und die **Spargel** vom holzigen Ende befreien. **Spargelspitzen** ca. eine Handbreit lang abschneiden und beiseitestellen. Die unteren Enden schräg in mundgerechte Stücken schneiden. Mit dem heißen **Wasser*** und der **Rinderbrühe** eine **Brühe** vorbereiten, die **Spargelschalen** dazugeben und etwas ziehen lassen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und getrennt voneinander fein hacken.



4 SPARGEL ZUBEREITEN

Spargelspitzen in die Pfanne geben und ca. 5 Min. im **Baconfett** anbraten. Währenddessen **Zitrone** halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden. Gehackten **Knoblauch** und **Zitronensaft** (nach Geschmack) zum **Spargel** geben und weitere 5 Min. bei niedrigerer Hitze braten, bis die **Spargelspitzen** weich sind. **Spargel** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 FÜR DAS RISOTTO

Spargelschalen aus der heißen **Brühe** nehmen. In einem großen Topf **Öl*** erwärmen, gehackte **Zwiebel** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Risottoreis** hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Mit ein wenig **Brühe** ablöschen und **Risotto** unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. weitergaren, dabei **Brühe** (aber ohne **Spargelschalen**) nach und nach weiter zugeben. In den letzten 8 Min. der **Risotto**-Kochzeit die schräg geschnittenen **Spargelenden** mit in das **Risotto** geben.



5 TOPPINGS VORBEREITEN

Parmesan fein reiben und **zwei Drittel** davon unter das fertige **Risotto** rühren. **Bacon** in 2 cm große Stücke schneiden und unter das **Risotto** rühren. Geröstete **Haselnüsse** grob hacken.



3 NÜSSE & BACON ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. **Haselnüsse** aus der Pfanne heben und **Baconscheiben** ca. 3 Min. unter gelegentlichem Wenden knusprig anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Risotto auf Teller verteilen, gebratene **Spargelspitzen**, **Haselnüsse** und restlichen **Parmesan** darauf verteilen und mit **Zitronenspalten** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
grüner Spargel DE	300 g	450 g	600 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Risottoreis	200 g	300 g	400 g
Haselnüsse 7)	10 g	20 g	20 g
Bacon (Scheiben)	80 g	120 g	160 g
Zitrone ES	1	1	1
Parmesan-Snack 5)	60 g	80 g	120 g
heißes Wasser* für Schritt 1	600 ml	900 ml	1.200 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	446 kJ/107 kcal	3255 kJ/778 kcal
Fett	4 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	13 g	96 g
- davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	4 g	27 g
Salz	1 g	2 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

5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland EG: Ägypten ES: Spanien

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!