



RISOTTO MIT SAFRAN,

karamellisiertem Fenchel und getrockneten Tomaten



HELLO SAFRAN

Seit 2012 werden kleine Mengen Safran in Deutschland angebaut, z. B. in der Pfalz, in einem Ort nahe Dresden sowie in Baden-Württemberg.



Hartkäse ital. Art



Risottoreis



getrocknete Tomaten



Fenchel



Zucchini



Zwiebel



Zitrone



Safranfäden



Petersilie

25 [35] min.

45 [50] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Auch mit unserem Risotto wollen wir Dich in ferne Länder entführen und außerdem frische Frühlingstimmung in Deine Küche bringen. Und wie könnte das besser gelingen als durch spannende Kombinationen von guten, aromatischen Zutaten? Vor allem der Safran sorgt für exotische Geschmackserlebnisse, die von dem karamellisierten Fenchel perfekt unterstützt werden. Ein weiteres Plus: Unser Risotto ist völlig **glutenfrei!**

thermomix

Wasche **Gemüse**, **Obst** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du eine **Zitronenpresse**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 ZERKLEINERN

2 [4] dünne **Zitronenschalenstreifen** schälen. **Hartkäse** halbieren, mit den **Schalenstreifen** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



4 ZUCCHINI BRATEN

Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **1 TL [2 TL] Öl*** in der Pfanne erhitzen und **Zucchini** darin 3 – 5 Min. auf jeder Seite anbraten. Währenddessen **Zitrone** halbieren und **Soft** auspressen. **Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden. Gebratene **Zucchini salzen*** und mit **1 EL [2 EL] Zitronensaft** ablöschen. Danach aus der Pfanne nehmen.



2 MIT DEM RISOTTO BEGINNEN

15 g [30 g] Öl* und **10 g [20 g] Butter*** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Risottoreis** zugeben und ohne Messbecher **2 Min. [3 Min.]/100 °C/Stufe 1** rühren. **450 g [900 g] Wasser***, **1 TL [2 TL] Gemüsebrühpaste**, **Safranfäden**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. Mit dem Spatel einmal über den Topfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen.



5 RISOTTO FERTIGSTELLEN

2/3 der **Hartkäsemischung** und **1 TL [2 TL] Zitronensaft** in den Mixtopf geben. Mit dem Spatel noch einmal über den Topfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz wieder auf den Mixtopfdeckel stellen und nochmals **3 Min./98 °C/Stufe 1** fertig garen. **Risotto** im Mixtopf ca. 5 Min. quellen lassen. Anschließend in die große Schüssel zu den karamellisierten **Fenchelstreifen** geben und vermengen.



3 RÜHREN & KARAMELLISIEREN

Thermomix® 12 Min./98 °C/Stufe 1 programmieren und das **Gemüse** zubereiten. **Fenchel** vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. In einer großen Pfanne **1 TL [2 TL] Öl*** erhitzen. **Fenchelstreifen** darin 3 – 5 Min. braten, dann **1 TL [2 TL] Zucker** darüberstreuen und 1 – 2 Min. weiterbraten, bis die **Fenchelstreifen** weich und schön karamellisiert sind. Anschließend in eine große Schüssel umfüllen.



6 ANRICHTEN

Risotto mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken, dann auf Schüsseln verteilen. Gebratene **Zucchini** darauf anrichten, mit **getrockneten Tomatenstreifen**, restlicher **Hartkäse-Zitronen-Mischung** und zerkleinerter **Petersilie** toppen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|--------------------------|--------|-------|
| Fenchel IT | 1 | 2 |
| Zwiebel DE | 1 | 2 |
| Zucchini ES | 1 | 2 |
| getrocknete Tomaten 15) | 50 g | 100 g |
| Risottoreis 15) | 200 g | 400 g |
| Safranfäden | 0,25 g | 0,5 g |
| Hartkäse ital. Art 3) 7) | 20 g | 40 g |
| Zitrone ES | 1 | 2 |
| Petersilie | 10 g | 20 g |

Salz*, **Pfeffer***, **(Oliven-)Öl***, **Butter 7)***, **Gemüsebrühpaste***, **Zucker***

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
 ☞ 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. 900 g) |
|----------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 311 kJ/74 kcal | 2830 kJ/671 kcal |
| Fett | 2 g | 17 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 6 g |
| Kohlenhydrate | 12 g | 110 g |
| – davon Zucker | 3 g | 20 g |
| Eiweiß | 3 g | 19 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 6 g |
| Salz | 1 g | 5 g |

ALLERGENE

3) Ei 7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Milch, Schalenfrüchten und Sesamsamen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IT: Italien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

BUON APPETITO!