

Rote Beete Risotto mit Ziegenfrischkäse dazu Apfel-Feldsalat und Kürbiskerntopping

Klimaheld Vegetarisch Thermomix kocht • 1118 kcal • Tag 3 kochen



Risottoreis



Rote Beete, vorgegart



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver



Petersilie glatt



Thymian



Apfel



Kürbiskerne



Zitrone, gewachst



Feldsalat



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Hartkäse ital. Art, gerieben



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Rote Beete, vorgegart	250 g	375 g**	500 g
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Apfel BE	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	150 g**	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g

**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. 910 g)
Brennwert	513 kJ/123 kcal	4678 kJ/1118 kcal
Fett	3,1 g	27,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	11,3 g
Kohlenhydrate	14,7 g	134,5 g
– davon Zucker	3,6 g	32,6 g
Eiweiß	2,8 g	25,1 g
Salz	0,25 g	2,3 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien

TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal



Zerkleinern & Dünsten

Knoblauch abziehen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Petersilie, die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Thymianblätter** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [25 g | 30 g] **Öl*** und weiße **Frühlingszwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Risottoreis zugeben und ohne Messbecher **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



Für den Salat

In einer großen Schüssel **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Feldsalat, grüne **Frühlingszwiebelringe**, **Apfelscheiben** und die Hälfte vom **Ziegenfrischkäse-Crumble** in die Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.



Risotto zubereiten

750 g [1,100 g | 1,300 g] warmes **Wasser***, **Flüssigkeit** der **Rote Beete**, **Gemüsebrühpulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und mit dem Spatel einmal über den Topfboden rühren, um den **Reis** zu lösen.

Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **18 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Risotto vollenden

Risotto in eine große Schüssel umfüllen.

Rote Beete Würfel, **Zitronenabrieb**, restlichen **Ziegenfrischkäse-Crumble** und **geriebenen Hartkäse** unterrühren. Mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ca. 5 Min. ziehen lassen.



Kleinigkeiten

Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu springen. Herausnehmen.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Apfel achteln, entkernen und quer in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Rote Beete in 1 cm Würfel schneiden. Achtung: **Rote Beete** färbt sehr stark, trage deshalb am besten Handschuhe!



Anrichten

Risotto auf Teller verteilen, mit gerösteten **Kürbiskernen** toppen. **Apfel-Feldsalat** daneben anrichten.

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>

