

Einfaches Risotto aus dem Backofen

mit Champignons, Mozzarella und Rucolapesto



RUCOLA

Rucola enthält eine beachtliche Menge des Vitamins Folsäure, das Studien zufolge unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann.



Risottoreis



Champignons



italienischer Hartkäse



Gemüsezwiebel



Knoblauchzehe



Rucola



Cashewkerne



Mozzarella (Bocconcino)



Gemüsebrühe (klar)



Pinienkerne

20 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Noch einfacher und raffinierter kann ein Risotto nicht gekocht werden! Mit der von unserer Köchin Minne entwickelten Methode bereitest Du Dein Risotto unkompliziert im Backofen zu – es funktioniert kinderleicht. Währenddessen hast Du genügend Zeit, um ein würziges Pesto zuzubereiten und die Pinienkerne zu rösten. Am Ende kommt dann alles – wie es sich gehört – zusammen auf einen Teller. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du außerdem **Aluminiumfolie**, **1 große Pfanne**, **1 Auflaufform**, **1 hohes Rührgefäß** und einen **Pürrierstab**.



1 ZU BEGINN

Erhitze **350 ml [525 ml|700 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Gemüsebrühe* vorbereiten.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Braune **Champignons** je nach Größe vierteln oder achteln.

TIPP: Für eine extra italienische Erfahrung: Verwende **Weißwein** statt Wasser in der **Gemüsebrühe!**



2 FÜR DAS RISOTTO

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Knoblauch-** und **Zwiebelwürfel** darin für ca. 3 Min. anschwitzen.

Braune **Champignons** hinzugeben und 3 Min. anbraten. **Risottoreis** zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Mit der **Brühe*** ablöschen und **Risotto** in eine Auflaufform geben.

Auflaufform mit Aluminiumfolie bedecken und auf der mittleren Schiene im Backofen 25 Min. backen.



3 TOPPINGS VORBEREITEN

Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

Pinienkerne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften.

Hartkäse reiben.

Mozzarella in ca. 1 cm große Stücke reißen.



4 PESTO ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäß **Cashewkerne**, die **Hälfte** des **Hartkäses**, **Rucola**, **Olivenöl***, und **Wasser*** mit einem Pürrierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 RISOTTO GARNIEREN

Am Ende der Garzeit **Mozzarella** unter das **Risotto** rühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Risotto auf Teller verteilen.



6 ANRICHTEN

Risotto mit dem Rest des geriebenen **Hartkäses** toppen und mit **Pesto** beträufeln.

Anschließend mit **Pinienkernen** und dem restlichen **Rucola** garnieren.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Champignons	150 g	250 g	300 g
Hartkäse italienischer Art 2) 5)	40g	60g	80g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Cashewkerne 7)	25 g	25 g	50 g
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Mozzarella "Bocconcino" 5)	125 g	250 g	250 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g	12 g
Wasser* für die Brühe	350 ml	525 ml	700 ml
Öl*	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Olivenöl*	5 EL	7 EL	10 EL
Wasser* für das Pesto	3 EL	5 EL	7 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	100 g	PORTION (ca. 350 g)
Brennwert	779 kJ/186 kcal	2795 kJ/668 kcal
Fett	8 g	31 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	14 g
Kohlenhydrate	19 g	68 g
- davon Zucker	1 g	3 g
Eiweiß	7 g	26 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

Guten Appetit!