



# SOMMERLICHES RISOTTO MIT SAFRAN,

Paprika, Zucchini und getrockneten Tomaten



## HELLO SAFRAN

Safran sagt man in seinen Heimatländern jede Menge Heilwirkungen nach, so soll er z. B. entzündungshemmend und antioxidativ wirken.



Zwiebel



Hartkäse ital. Art



Petersilie



Risottoreis



Safran



getrocknete Tomaten



Zitrone



Zucchini



rote Paprika

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Mit unserem Risotto wollen wir Dich in ferne Länder entführen und außerdem sommerliche Stimmung 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 der fruchtigen Säure der Zitrone und den Röstaromen von Paprika und Zucchini perfekt unterstützt werden. Ein weiteres Plus: Unser Risotto ist völlig **glutenfrei!**

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **Küchenpapier**, **1 großen Topf** und eine **Gemüsereihe**.



## 1 ZU BEGINN

Erhitze **800 ml [1200 ml|1600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm breite Streifen schneiden. **Zwiebel** abziehen und in feine Würfel schneiden. **Zucchini** längs halbieren und schräg in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. **Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden. **Petersilienblätter** fein hacken. Heiße **Gemüsebrühe\*** vorbereiten.



## 4 ZUCCHINI BRATEN

Pfanne mit etwas **Küchenpapier** auswischen und erneut auf mittlerer Stufe **Öl\*** erhitzen.

**Zucchini** darin je Seite 3 – 5 Min. anbraten.

★ **TIPP:** Die Zucchini nicht zu schnell umdrehen, sie müssen schön gebräunt und angegrillt sein.



## 2 RISOTTO KOCHEN

In einem großen Topf **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Risottoreis** zugeben und ca. 1 Min. mitschwitzen.

Ein **Drittel** der **Gemüsebrühe** sowie die **Safranfäden** zugeben und gut verrühren. Sobald die Flüssigkeit vom **Reis** aufgenommen wurde, erneut **1/3** der **Brühe** zugeben, dabei immer weiter rühren. Restliche **Brühe** in das **Risotto** einrühren. Insgesamt sollte das **Risotto** 20 – 25 Min. köcheln.



## 5 RISOTTO VOLLENDEN

**Hartkäse** reiben.

**Butter\*** und **2/3** des geriebenen **Hartkäses** in das **Risotto** einrühren.

Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** entsaften.

**Risotto** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit 1 TL [1 1/2 TL|2 TL] **Zitronenschale** und 2 EL [3 EL|4 EL] **Zitronensaft** abschmecken.

**Paprikastreifen** unter das **Risotto** heben.



## 3 WÄHRENDDESSEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen, **Paprikastreifen** zugeben und 5 – 6 Min. anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen.

★ **TIPP:** Probiere das Risotto zwischendurch. Es sollte cremig und fließend wie Lava sein, aber noch einen leichten Biss haben.



## 6 RISOTTO ANRICHTEN

**Risotto** auf Schüsseln verteilen. **Zucchini** darauf anrichten, mit **getrockneten Tomatenstreifen**, dem restlichen **Hartkäse** und der gehackten **Petersilie** toppen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Paprika <b>BE   NL</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Zucchini <b>BE   PL</b>	1	1 (groß)	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Risottoreis	200 g	300 g	400 g
Safranfäden	0,25 g	0,5 g	0,5 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Zitrone <b>AR   ES</b>	1	1	2
Gemüsebrühe*	800 ml	1200 ml	1600 ml
Öl*	je 1/2 EL	je 3/4 EL	je 1 EL
Butter*	1 EL	1 1/2 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	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	329 kJ/79 kcal	2789 kJ/667 kcal
Fett	2 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	13 g	108 g
- davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	2 g	18 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

2) Ei 5) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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!*