



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 10
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Delikates Chorizo-Risotto mit Kirschtomaten, grünen Bohnen und Mandeln

Chilis machen glücklich? Ja, das stimmt, denn um den Reiz im Mund zu lindern, schüttet unser Körper Adrenalin und Endorphine aus. Unsere Chilis heben also die Stimmung! Wenn man es aber einmal mit der Schärfe übertrieben hat, hilft ein Glas Milch zum Neutralisieren. Es wirkt sofort!



40 min.



Stufe 2



scharf



Chorizo



Zwiebel



rote Chilischote



Kirschtomaten



grüne Bohnen



Risottoreis



Paprika edelsüß



Kurkuma



Knoblauch



Mandeln



Zitrone



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen.....
Chorizo	100 g	200 g
Zwiebel	1	2
rote Chilischote	1	2
Kirschtomaten	100 g	200 g
grüne Bohnen	100 g	200 g
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Mandeln 8)	20 g	40 g
Zitrone	1/2	1
Joghurt 7)	100 g	200 g
Risottoreis	150 g	300 g
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 617 kcal
Kohlenhydrate: 64 g,
Fett: 27 g, Eiweiß: 26 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben

Brühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

kleiner Topf, große Pfanne, kleine Pfanne, Küchentuch

2



1 Chorizo in feine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und je nach gewünschter Schärfe fein hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Bohnen waschen, beide Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. 750 ml Brühe zubereiten und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze warmhalten.

3



2 1 TL Olivenöl in einer großen Pfanne erwärmen. Chorizo zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Zwiebel, Bohnen und Chili hinzufügen und ca. 4 weitere Min. mitbraten. Risottoreis und Gewürzmischung zufügen und 1 Min. mitbraten. Dann Tomaten zugeben.

3 250 ml der Brühe zugeben. (Für extra Raffinesse könntet ihr an dieser Stelle auch einen trockenen Weißwein zugeben, sollte dieser vorhanden sein.)

5



4 Anschließend unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. Die Hitze etwas erhöhen. Restliche Brühe esslöffelweise unter ständigem Rühren hinzugeben und den Vorgang so lange wiederholen, bis das Risotto gar ist (ca. 20 Min.). Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Knoblauch fein hacken. Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann grob hacken. Zitrone in feine Spalten schneiden.

5



6 Knoblauch mit Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Risotto nach Garzeit ein paar Min. mit einem Küchentuch bedeckt ruhen lassen. Anschließend auf Tellern verteilen, mit gerösteten Mandeln bestreuen und mit einem Klecks Joghurt und einer Zitronenspalte genießen.