

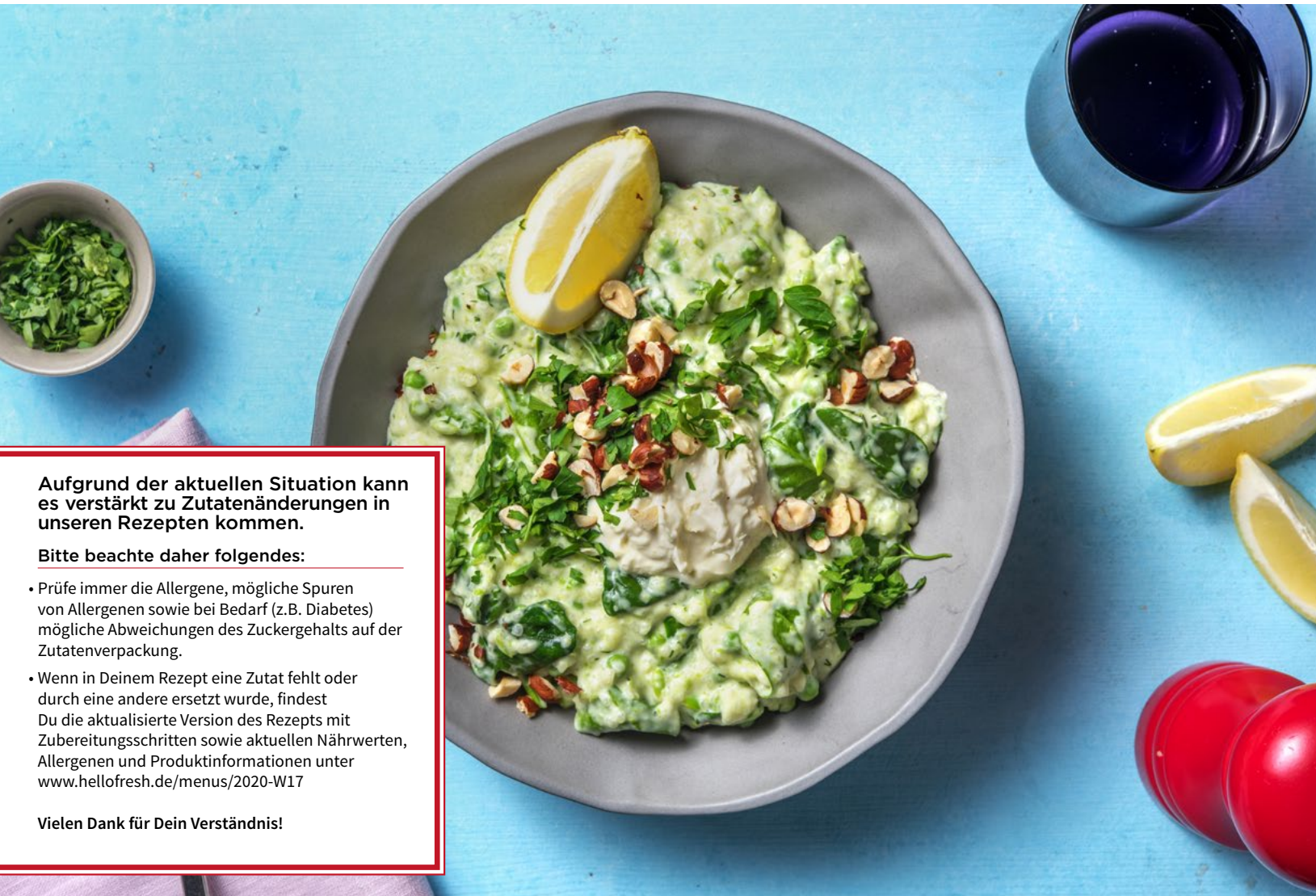


RISOTTO MIT ERBSEN UND MASCARPONE, dazu Dill und Haselnüsse



HELLO KNOBLAUCH

*Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum
– und komplett nebenwirkungsfrei!
Verantwortlich sind die sogenannten
Phytonzide, die in der Knolle enthalten sind.*



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W17

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Risottoreis



Gemüsebrühe



Knoblauch



Babyspinat



Dill



Petersilie



Zitrone



Erbsen



Mascarpone



Schalotte



Haselnüsse



geriebener Hartkäse

25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **4 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Pfanne**



1 ZERKLEINERN
Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Dill ohne dickere Stiele in den Mixtopf geben, **Hartkäse** zugeben, **3 Sek./Stufe 8** mischen und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch und **Schalotte** abziehen. **Schalotte** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



4 WÄHRENDEDESSEN
Haselnüsse ohne Fettzugabe in eine kleine Pfanne geben und auf mittlerer Stufe rösten. **Haselnüsse** zum Abkühlen auf ein Brett legen und fortfahren.

Zitrone heiß abwaschen. Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Mascarpone** mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Zitronenabrieb** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Haselnüsse** grob hacken.



2 DÜNSTEN
15 g [20 g | 30 g] **Öl*** und 15 g [15 g | 20 g] **Butter*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Risottoreis** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten. Während der 3 Min. warten, danach den Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **Erbsen** durch den Gareinsatz abgießen, sodass das die **Erbsenflüssigkeit** im Mixtopf aufgefangen wird.



5 RISOTTO VOLLENDEN
Nach der Garzeit **Erbsen** zum **Risotto** in den Mixtopf geben, mit dem Spatel unterheben und weitere **3 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen. **Risotto** in eine große Schüssel umfüllen. **Hartkäse-Dill-Mischung** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mascarpone** zugeben. **Spinat** portionsweise zugeben und mit dem Spatel unterheben. **Risotto** mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** und **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 REIS GAREN
Gareinsatz wieder herausnehmen und **Erbsen** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. 310 g [410 g | 570 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. Mit dem Spatel einmal kräftig über den Mixtopfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **14 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Haselnüsse** rösten und das Topping zubereiten.



6 ANRICHTEN
Risotto auf Tellern verteilen und mit einem Klecks **Zitronenmascarpone** toppen. Zerkleinerte **Petersilie** und **Haselnüsse** darüberstreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Risottoreis	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g	12 g
Knoblauch ES	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES	1	1	1
Erbsen	1	1½ ☞	2
Mascarpone 5)	250 g	250 g	500 g
Schalotte NL	1	2	2
Haselnüsse 7)	10 g	20 g	20 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	20 g	30 g ☞	40 g
Öl* für Schritt 2	15 g	20 g	30 g
Butter* 5) für Schritt 2	15 g	20 g	30 g
Wasser* für Schritt 3	310 g	410 g	570 g
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	585 kJ/140 kcal	4.866 kJ/1.163 kcal
Fett	7,76 g	64,58 g
- davon ges. Fettsäuren	4,72 g	39,30 g
Kohlenhydrate	13,17 g	109,56 g
- davon Zucker	1,27 g	10,54 g
Eiweiß	3,69 g	30,70 g
Salz	0,178 g	1,479 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

2) Eier 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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