



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 17 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Probier' doch mal Sauerampfer-Risotto mit Aubergine, Cheddar und frischem Basilikum

Hast Du schon einmal Sauerampfer probiert? Warum sie es nicht öfter auf unsere Teller schafft, ist mir ein echtes Rätsel. Sie wächst auf jeder saftigen Wiese und ist im Frühling überall zu finden. Ein echtes heimisches Produkt, das meiner Meinung nach in keiner regionalen Küche fehlen sollte. Guten Appetit.



40 min.



Stufe 2



Zwiebel



Staudensellerie



Zitrone



Sauerampfer



Aubergine



Basilikum



Risotto-Reis



Cheddar, gerieben

| Zutaten in Deiner Box | 2 Personen | 4 Personen |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Zwiebel | 1/2 | 1 |
| Staudensellerie 9) | 2 | 4 |
| Zitrone | 1/2 | 1 |
| Sauerampfer | 15 g | 30 g |
| Aubergine | 1 | 2 |
| Basilikum | 5 g | 10 g |
| Risotto-Reis | 150 g | 300 g |
| Cheddar, gerieben 7) | 50 g | 100 g |

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 9) Sellerie

Nährwerte pro Person

Kalorien: 539 kcal
Kohlenhydrate: 65 g
Fett: 23 g, Eiweiß: 15 g
Ballaststoffe: 4 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenpresse, große Schüssel, großer Topf



1 Zwiebel abziehen und fein würfeln. **Staudensellerie** waschen, quer in dünne Scheiben schneiden. **Zitrone** waschen, Schale fein abreiben und entsaften. **Sauerampfer** waschen und trocken schütteln. **Aubergine** waschen, Enden entfernen, längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann längs in 1 cm dicke Streifen schneiden, anschließend würfeln. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. 500 ml **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 Auberginenwürfel, etwas **Zitronenabrieb**, **Salz** und **Pfeffer** in einer Schüssel vermischen.

3 2 EL **Olivenöl** in einem großen Topf erhitzen. **Zwiebeln** und **Sellerie** 2–3 Min. glasig darin andünsten. **Auberginenwürfel** und 100 ml **Brühe** dazugeben und 5 Min. köcheln lassen.



4 Risotto-Reis und **Sauerampfer** hinzugeben und nach und nach **Brühe** auffüllen, bis diese ganz verbraucht ist. Dabei immer weiter rühren. Insgesamt benötigt der Reis ca. 20 Min., bis er gar ist.

5 Risotto vom Herd nehmen, **Cheddar** unterrühren und mit etwas **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Danach **Risotto** auf flachen Tellern verteilen und mit **Basilikum** bestreut genießen.

Tip: Sauerampfer vor dem Anrichten probieren. Wenn er Dir schmeckt, dann kannst Du ihn mitessen. Wer keinen Sauerampfer mag, kann ihn auch aus dem Risotto herausnehmen oder gleich weglassen.

