

Zitronenrisotto mit Büffelmozzarella, Zucchini aus dem Ofen und Rucola

Zucchini aus dem Ofen und Rucola



HELLO PINIENKERNE

100 g Pinienkerne enthalten mehr Fett als dieselbe Menge Milkschokolade. Allerdings sind es hochwertige Fettsäuren, greife also ruhig zu.



Risottoreis



Zitrone



Büffelmozzarella



Gemüsebrühe



Zwiebel



Rucola



Pinienkerne



Hartkäse ital. Art



Zucchini



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Knoblauchzehe

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Zitronige Frische trifft auf cremigen Büffelmozzarella: Mit diesem Risotto lässt Du es Dir richtig gut gehen! Die Zucchini backst Du einfach im Ofen, so hast Du mehr Zeit, Dich entspannt um das Risotto zu kümmern. Pinienkerne und ein Salat aus Rucola vollenden dieses Wohlgefühlgericht. Guten Appetit!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Erhitze **Wasser*** im **Wasserkocher** und heize den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Zucchini** längs in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Aus der **Gemüsebrühe** und dem heißem **Wasser*** eine **Brühe** zubereiten.



4 SALAT ZUBEREITEN

Hartkäse fein reiben. Schale der **Zitrone** fein abreiben, **Zitrone** halbieren und die Hälfte entsaften. Andere **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden.

Mozzarella in mundgerechte Stücke reißen.

Rucola in eine große Schüssel geben und mit **Olivenöl*** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Zitronensaft** vermischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 RISOTTO KOCHEN

In einem großen Topf **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Knoblauchscheiben** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten. **Risottoreis** zugeben und solange weiter erhitzen, bis das **Öl*** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde. ⅓ der **Brühe** zugeben und gut verrühren. Sobald die **Brühe** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde, weitere ⅓ der **Brühe** zugeben.



5 RISOTTO ABSCHMECKEN

Restliche **Brühe** in den **Reis** einrühren und **Hartkäse** zugeben.

Die Hälfte des **Zitronenabriebs** und **Zitronensafts** zugeben.

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

Insgesamt sollte der **Reis** ca. 20 Min. köcheln.



3 ZUCCHINI IM OFEN BACKEN

Zucchinischeiben auf einem mit **Backpapier** belegten Backblech verteilen.

Mit **Gewürzmischung**, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 15 Min. backen.

Pinienkernen die letzten 3 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken.



6 ANRICHTEN

Risottoreis auf Teller verteilen. Gegrillte **Zucchini** und **Rucola** darübergeben. Mit **Mozzarella**, **Zitronenabrieb** und **Pinienkernen** toppen, mit **Zitronenspalten** garnieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini ES NL	1	1	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Risottoreis	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	1 g	2 g	2 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	20 g	40 g
Zitrone ES	1	1	2
Büffelmozzarella 5)	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
heißes Wasser* für Schritt 1	800 ml	1.200 ml	1.600 ml
Öl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Olivenöl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 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. 400 g)
Brennwert	744 kJ/178 kcal	3.111 kJ/744 kcal
Fett	6 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	23 g	97 g
– davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	6 g	25 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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

    #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!