

## **Asiatisches Risotto mit Buchenpilzen**

und Koriander-Pesto

Heute gibt es für Dich den italienischen Klassiker Risotto im fernöstlichen Gewand. Mit Buchenpilzen, Sojasoße und Koriander schmeckt er mindestens genauso gut. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



schnell, kalorienarm, veggie, scharf, ballaststoffreich





Buchenpilze



Mini Pak Choi



Frühlingszwiebel



Karotte



Hartkäs



Cashowkorno



Sojasoße

0

Knoblauchzehe



rote Chil



Koriander

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Frühlingszwiebel (Ursprungsl. IT)	1	2
Knoblauchzehe (Ursprungsl. ES)	1	2
Buchenpilze (Shimeji)	150 g	300 g
Karotte (Ursprungsl. DE)	1	2
Mini-Pak-Choi	150 g 🕀	300 g
rote Chili (Ursprungsl. ES)	1/2 🜐	1
Koriander	10 g	20 g
Risottoreis 15)	150 g	300 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Cashewkerne 8) 15)	10 g	20 g
Sojasoße 1) 6)	10 ml	20 ml

Salz (g) 3 Allergene: 1) Gluten 3) Ei 6) Soja 7) Lactose

pro Portion (ca. 600 g) pro 100 g

380/90

3

1

14

2

3

1

1

2322/549

17

7

83

10

19

9

8) Schalenfrüchte

Nährwerte

Fett (g)

Eiweiß (g) Ballaststoffe (g)

Brennwert (kJ/kcal)

Kohlenhydrate (g) – davon Zucker (g)

- davon ges. Fettsäuren (g)

15) kann Spuren von Allergenen enthalten Werwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ..

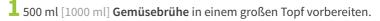
Gemüsebrühe, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

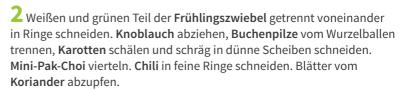
Was zum Kochen gebraucht wird ..

Wasserkocher, großer Topf (2), Knoblauchpresse, Gemüsereibe, hohes Rührgefäß, Pürierstab



**Vorbereitung: Gemüse** und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.







3 Karottenscheiben, Buchenpilze und Pak-Choi-Viertel zur Gemüsebrühe geben.

4 In einem großen Topf 1 TL [1 EL] Öl bei mittlerer Stufe erhitzen, weiße Frühlingszwiebelringe und Risottoreis darin 1 Min. anbraten. Knoblauch dazupressen.



5 ⅓ der Gemüsebrühe (Gemüse dabei im Topf lassen) zugeben und gut verrühren. Sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde, erneut ⅓ zugeben, dabei immer weiter rühren. Restliche Brühe in den Reis einrühren. Der Reis sollte 15 – 20 Min. köcheln.

6 In der Zwischenzeit: Hartkäse reiben. ½ vom geriebenen Hartkäse, Koriander, ½ der Cashewkerne, 1 EL [2 EL] Wasser, 1 EL [2 EL] Olivenöl, Salz und Pfeffer in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Stabmixer zu Pesto verarbeiten.



**7 Gemüse** und restlichen **Hartkäse** zum **Reis** geben, mit **Sojasoße** abschmecken, gut verrühren und auf tiefe Teller verteilen. **Pesto** darüber geben, mit restlichen **Cashewkernen**, **Chiliringen** (Vorsicht: scharf!), **Frühlingszwiebelgrün** und **Korianderblättern** garnieren und genießen.