



Leichter kochen,  
besser essen!



4  
KW 48  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Kerniges Graupenrisotto mit gebratenen Pilzen und Ricotta

Einst galten Graupen als Essen für arme Leute, heute werden sie als gesundes Getreide geschätzt und sind zwar nicht in aller Munde, aber doch in vielen Mündern. Perlgraupen sind geschälte Gerstenkörner. Man kann mit ihnen ein wunderbar cremiges Risotto kochen. Lass es Dir schmecken!

30 min.

Stufe 2

kalorienarm, veggie, schnell



Perlgraupen



Steinpilze



Champignons



Ricotta



Spinat



Parmesan-Flakes



Sojasaße



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kumin



Thymian



Lorbeerblatt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Perlgraupen 1) 15)	150 g	300 g
Zwiebel [Ursprungsrl. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsrl. ESP]	½ ⊕	1
Lorbeerblatt/Thymian	1/5 g ⊕	2/10 g
getrocknete Steinpilze 15)	10 g	20 g
braune Champignons	200 g	400 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
gemahlener Kumin 15)	1 g	2 g
Parmesan-Flakes 7)	10 g	20 g
Ricotta 7)	100 g	200 g
Spinat	100 g	200 g

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

Gemüsebrühe, Öl, evtl. Weißwein, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, Sieb, großer Topf, kleiner Topf, große Pfanne

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 6) Soja  
7) Lactose 15) kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Durchschnittliche

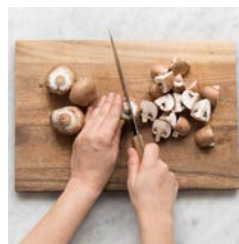
### Nährwerte pro Portion

Kalorien: 597 kcal  
Kohlenhydrate: 64 g  
Fett: 26 g, Eiweiß: 22 g  
Ballaststoffe: 1 g



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 600 ml [1200 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

**1** Perlgraupen in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 500 ml [1000 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



**2** In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **gehackte Zwiebel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Gehackten **Knoblauch** dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. **Perlgraupen** zufügen und 1 – 2 Min. anbraten, dann mit ⅓ der **Gemüsebrühe** ablöschen (für den extra-feinen Schliff kannst Du noch einen Schluck Weißwein zufügen.) **Lorbeerblatt** dazugeben und 20 – 25 Min. weiterköcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren und nach und nach mit der restlichen **Brühe** auffüllen.



**3** In einen kleinen Topf 100 ml [200 ml] heißes **Wasser** füllen, **salzen**, zum Kochen bringen, **getrocknete Steinpilze** darin einmal aufkochen. Hitze abstellen und **Pilze** ca. 2 Min. quellen lassen. Danach in ein Sieb abgießen, dabei das **Kochwasser** auffangen. **Braune Champignons** vierteln. Blätter vom **Thymian** abzupfen.



**4** In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erwärmen, geviertelte **Champignons** darin ca. 5 Min. anbraten. Eingeweichte **Steinpilze** dazugeben und mit **Sojasoße** ablöschen. Mit **Kumin** würzen, ca. 1 Min. einköcheln lassen, dann kurz vom Herd nehmen und beiseitestellen.

**5** Wenn die **Graupen** bissfest und das **Risotto** schön cremig ist, **Lorbeerblatt** entfernen, **Steinpilz-Kochwasser** dazugeben, **Parmesan-Flakes** und Hälfte des **Ricotta** einrühren. **Spinat** unter das **Risotto** heben.

**6** **Graupenrisotto** mit **Pilzsoße** auf tiefe Teller geben, restlichen **Ricotta** darüber verteilen. Mit **Thymian** bestreuen und genießen.