



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW06
2017

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

Asiatishches 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



An Tag
1-3 kochen

schnell, kalorienarm,
veggie, scharf,
ballaststoffreich



Risottoreis



Buchenpilze



Mini-Pak-Choi



Frühlingszwiebel



Karotte



Hartkäse



Cashewkerne



Sojasoße



Knoblauchzehe




rote Chili



Koriander

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 600 g)	pro 100 g
Frühlingszwiebel (Ursprungsl. IT)	1	2	Brennwert (kJ/kcal)	2322/549	380/90
Knoblauchzehe (Ursprungsl. ES)	1	2	Fett (g)	17	3
Buchenpilze (Shimeji)	150 g	300 g	– davon ges. Fettsäuren (g)	7	1
Karotte (Ursprungsl. DE)	1	2	Kohlenhydrate (g)	83	14
Mini-Pak-Choi	150 g 	300 g	– davon Zucker (g)	10	2
rote Chili (Ursprungsl. ES)	½ 	1	Eiweiß (g)	19	3
Koriander	10 g	20 g	Ballaststoffe (g)	9	1
Risottoreis 15)	150 g	300 g	Salz (g)	3	1
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g	Allergene: 1) Gluten 3) Ei 6) Soja 7) Lactose		
Cashewkerne 8) 15)	10 g	20 g	8) Schalenfrüchte		
Sojasoße 1) 6)	10 ml	20 ml	15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

 Verwende 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, Gemüseribe, hohes Rührgefäß, Pürierstab



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

1 500 ml [1000 ml] **Gemüsebrühe** in einem großen Topf vorbereiten.

2 Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen, **Buchenpilze** vom Wurzelballen trennen, **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. **Mini-Pak-Choi** vierteln. **Chili** in feine Ringe schneiden. Blätter vom **Koriander** abzupfen.

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.