

## Grünes Porreerisotto mit knackigen Haselnüssen

und frischen Erbsen

Risotto ist ein echtes Soulfood – die Erbsen geben in diesem Fall den Frischekick und die Haselnüsse lassen es dann noch richtig knacken. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 3

veggie, kalorienarm, glutenfrei



Disattorois



Haselnüsse



Erbsen



Porree







Knoblauchzehe



Potorsilia

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Porree [Ursprungsl. DE]	1 Stange	2 Stangen
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
Risottoreis 15)	150 g	300 g
Erbsen	1 kleine Dose	1 Dose
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g
Haselnüsse 8) 15)	10 g	20 g
Petersilie	10 g	20 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100
Brennwert (kJ/kcal)	2089/495	407/96
Fett (g)	14	3
- davon ges. Fettsäur	ren (g) 4	1
Kohlenhydrate (g)	78	15
- davon Zucker (g)	5	1
Eiweiß (g)	19	4
Ballaststoffe (g)	5	1
Salz (g)	3	1

Allergene: 3) Ei 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Gemüsebrühe, Öl, evtl. Weißwein, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird ...

Wasserkocher, großer Topf, Gemüsereibe

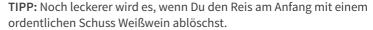


**Vorbereitung: Gemüse** und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 500 ml [1000 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

- 1 500 ml [1000 ml] heiße Gemüsebrühe vorbereiten.
- **2** Porree längs halbieren, mit Wasser ausspülen, dann quer in 1 cm dicke Ringe schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und beides fein würfeln.



3 In einem großen Topf 1 EL [2 EL] Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 1 Min. anschwitzen. Risottoreis und Porreeringe zufügen und 1 – 2 Min. mit anbraten. Nach und nach die vorbereitete Gemüsebrühe zugeben. Lauch-Risotto 25 – 30 Min. köcheln lassen, bis der Reis schön weich und cremig ist.





- **4** Erbsen abgießen und ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit unter das **Risotto** heben.
- 5 Währenddessen: **Hartkäse** reiben. **Haselnüsse** grob hacken, Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



6 Geriebenen Hartkäse und ½ der gehackten Petersilie unter das Risotto rühren, dann auf Teller verteilen. Mit gehackten Haselnüssen und restlicher Petersilie bestreuen und genießen.