



BÄRLAUCH-SPINAT-RISOTTO

mit Mozzarella-"Bocconcino"



HELLO BÄRLAUCH

Lust auf ein selbstgemachtes Bärlauchbrot?
Auf unserem Blog (blog.hellofresh.de)
zeigen wir Dir, wie einfach es geht!



Risottoreis



Zwiebel



Mozzarella



Hartkäse



Bärlauch



Baby-Spinat



Balsamico-Creme



rote Chili



Knoblauchzehe

35 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

leichter Genuss

Es ist wieder Bärlauch-Saison! Wenn Du jetzt im Wald spazieren gehst, duftet es an vielen Stellen lecker-aromatisch nach Knoblauch. Wir lieben Bärlauch und seine Vielfältigkeit: Dieses Mal haben wir aus dem grünen Leckerbissen ein würziges Bärlauch-Spinat-Risotto gezaubert. Wir hoffen, es schmeckt Dir! Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **700 ml [1400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Pürierstab**. Entdecke das **Bärlauch-Spinat-Risotto**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. 500 ml [1000 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten und mit 200 ml [400 ml] heißem **Wasser** verdünnen.



2 RISOTTOREIS ANBRATEN

In einem großen Topf 1 TL [1 EL] **Öl** und 1 TL [1 EL] **Butter** erwärmen, **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**), **Risottoreis**, gehackte **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anbraten.



3 RISOTTO GAREN

Mit etwas vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen. (Wenn Du stattdessen Weißwein nimmst, wird das **Risotto** noch aromatischer.) Hitze etwas herunterschalten, **Brühe** nach und nach weiter zugeben und **Risotto** unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. garen, bis der **Reis** schön weich und cremig ist.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Mozzarella in kleine Stücke zupfen. **Hartkäse** fein reiben.



5 BÄRLAUCHPESTO ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäß **Bärlauch**, 1 EL **Öl**, 15 ml **Wasser**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit einem Pürierstab zu einem cremigen **Pesto** verarbeiten.



6 ZUM SCHLUSS

Baby-Spinat nach und nach unter das **Risotto** rühren und Topf vom Herd nehmen. **Bärlauchpesto**, ½ des geriebenen **Hartkäses** und ¾ der **Mozzarellastücke** ebenfalls unterrühren. **Bärlauch-Spinat-Risotto** auf Teller verteilen, restliche **Mozzarellastücke** und geriebenen **Hartkäse** darüberstreuen, mit etwas **Balsamico-Creme** beträufeln und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	½	1
rote Chili ES	½	1
Risottoreis 15)	150 g	300 g
Mozzarella-, „Bocconcino“ 7)	125 g	250 g
Hartkäse ital. Art 7)	40 g	80 g
Bärlauch	40 g	80 g
Baby-Spinat	200 g	400 g
Balsamico-Creme 1)	6 ml	12 ml

Gemüsebrühe*, Öl*, Butter* 7), evtl. Weißwein*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 350 g)
Brennwert	771 kJ/183 kcal	2678 kJ/636 kcal
Fett	7 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	15 g
Kohlenhydrate	20 g	70 g
– davon Zucker	1 g	2 g
Eiweiß	8 g	28 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

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

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!