

Porreerisotto mit karamellisiertem Kürbis, frischem Salbei und Walnüssen



HELLO SALBEI

Salbei wird zu Halloween verbrannt weil viele Menschen glauben, dass der Rauch von Salbei einen Ort reinigen kann und negative Energie vertreibt.



Risottoreis



Porree



Pinienkerne



Knoblauchzehe



Salbei



Hartkäse



Thymian



Kürbis



Zwiebel



Gewürzmischung



Honig



Walnüsse



Sahne

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Mit diesem Gericht kannst Du es Dir an einem kühlen Herbsttag richtig gut gehen lassen! Unsere zwei Highlights, würziger Salbei und karamellisierter Kürbis, sind wie füreinander gemacht und sorgen in Kombination mit Walnüssen und Pinienkernen für wunderbare Wohlfühlmomente. Lass Dir unser vegetarisches Halloweengericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **600 ml [1200 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel**, ein **hohes Rührgefäß** und eine **Gemüsereibe**.



1 KÜRBIS BACKEN

Ungeschälten **Kürbis** halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und **Kürbishälften** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Kürbisstreifen** in einer großen Schüssel mit **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** marinieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Kürbisstreifen** im Backofen für 20 Min. backen, bis sie schön weich und karamelisiert sind.



4 FÜR DAS RISOTTO

In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Butter** schmelzen lassen und **Zwiebelwürfel**, **Porreescheiben** und gehackten **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anbraten. **Risottoreis** zugeben und ca. 1 Min. braten.



2 WÄHRENDDESSSEN

Porree längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. In einem hohen Rührgefäß 600 ml [1200 ml] heißes **Wasser** mit der **Gewürzmischung** mischen.



5 RISOTTO KOCHEN

Vorbereitete **Brühe** nach und nach zum **Risotto** geben und unter Rühren 15 – 20 Min. garen, bis der **Risottoreis** weich ist. Kurz vor Ende der Garzeit **Sahne** und geriebenen **Hartkäse** zugeben.

★ **TIPP:** Probiere das Risotto zwischendurch, dieses sollte cremig und fließend wie Lava sein, aber jedes Korn sollte noch einen kleinen Biss haben.



3 NÜSSE HACKEN

Walnüsse hacken. **Hartkäse** reiben.



6 ANRICHTEN

Währenddessen Blätter von **Salbei** und **Thymian** abzupfen und fein hacken. Gehackte **Kräuter** unter das fertige **Risotto** heben und auf tiefe Teller verteilen. **Kürbisstreifen** darauf anrichten und mit gehackten **Walnüssen** und **Pinienkernen** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE	1 (klein)	1
Honig	8 g	16 g
Porree (Stange) DE	1	2
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Gewürzmischung „Risotto“ 15)	9 g	18 g
Walnüsse 8) 15)	10 g	20 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Risottoreis 15)	150 g	300 g
Sahne 7)	200 ml	400 ml
Salbei/Thymian	10 g	20 g
Pinienkerne 15)	5 g	10 g

Salz*, Pfeffer*, Butter* 7)

* 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	331 kJ/79 kcal	2757 kJ/657 kcal
Fett	4 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	11 g	89 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	3 g	18 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

3) Ei 7) Milch 8) Walnüsse
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!