

Kürbis-Risotto mit Pinienkern-Gremolata verfeinert mit Zitrone und Hartkäse

Vegetarisch Viel Gemüse Family 35 – 45 Minuten • 680 kcal • Tag 2 kochen



Risottoreis



Pinienkerne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Gemüsebouillonpulver



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



Petersilie, glatt



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Butter*, Öl*, Salz*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 Stabmixer, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Risottoreis	1 x 225 g	2 x 225 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Gemüsebouillonpulver 10)	1 x 4 g	1 x 8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	1 x 200 g	1 x 400 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	406 kJ/ 97 kcal	2843 kJ/ 680 kcal
Fett	3.4 g	23.5 g
- davon ges. Fettsäuren	1.5 g	10.7 g
Kohlenhydrate	13.7 g	96.3 g
- davon Zucker	0.7 g	5.1 g
Eiweiss	2.5 g	17.7 g
Salz	0.45 g	3.17 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie

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



Kürbis backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Die Hälfte des **Knoblauchs** fein hacken.

Gewürfelten **Hokkaidokürbis** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit „**Hello Paprika**“, **Knoblauch**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 15 – 18 Min. backen, bis der **Kürbis** weich ist.



Kürbis pürieren

Peterliblätter fein hacken.

Wenn der **Kürbis** gar ist, ca. ein Drittel der **Kürbiswürfel** in den Messbecher geben, 75 ml [150 ml] **Wasser*** hinzufügen und mit einem Stabmixer glatt pürieren.



Für das Topping

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Zitrone** in 6 Schnitze schneiden.

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Butter*** zergehen lassen.

Pinienkerne 1 – 2 Min. darin rösten, bis sie angebräunt sind. In eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Zitronenschale** vermengen.

Aus 800 ml [1600 ml] heissem **Wasser***, „**Hello Muskat**“ und dem 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **Bouillon** vorbereiten.



Risotto fertigstellen

Nach Ende der Risotto-Garzeit die Hälfte des **geriebenen Hartkäses**, **Peterli**, **Kürbispüree** und 1 EL [2 EL] **Butter*** unter das **Risotto** rühren.

Risotto mit **Saft** aus 2 [4] **Zitronenschnitzen** abschmecken, kräftig **salzen*** und **pfeffern***.



Risotto ansetzen

Zwiebel sehr fein würfeln.

In dem Topf aus Schritt 2 erneut 0.5 EL [1 EL] **Butter*** erwärmen.

Risottoreis und **Zwiebelwürfel** hineingeben. Restlichen **Knoblauch** dazupressen und alles 1 – 2 Min. anschwitzen.

Mit der vorbereiteten **Bouillon** ablöschen und bei mittlerer Hitze offen, unter gelegentlichem Rühren, 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Bouillon** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.



Anrichten

Kürbis-Risotto auf Teller verteilen und mit restlichen gebackenen **Hokkaidowürfeln**, restlichem **Hartkäse** und **Pinienkern-Gremolata** toppen. Restliche **Zitronenschnitze** dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

