

Risotto-Reispfanne mit würzigem Grillkäse

Peperoni und Buschbohnen

Vegetarisch Family 35 – 45 Minuten • 866 kcal • Tag 5 kochen



Risottoreis



Zitrone, gewachst



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenpesto



Petersilie, glatt



Buschbohnen



Grillbratçäs



Peperoni multicolor



Gewürzmischung „Hello Souffaki“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Risottoreis	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g**	1 x	90 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Tomatenpesto	1 x	50 g	2 x	50 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Buschbohnen	1 x	100 g	1 x	200 g
Grillbratohäs 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x	4 g	2 x	4 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. 680 g)
Brennwert	530 kJ/ 127 kcal	3625 kJ/ 866 kcal
Fett	5.3 g	36.4 g
– davon ges. Fettsäuren	3.4 g	23.4 g
Kohlenhydrate	11 g	75.2 g
– davon Zucker	2.2 g	14.8 g
Eiweiss	4.9 g	33.2 g
Salz	0.53 g	3.63 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)

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze 450 ml [900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in je 4 Stücke schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in ca. 2 cm Würfel schneiden.



2 Bouillon anrühren

In einem Messbecher 450 ml [900 ml] heisses **Wasser*** mit 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 0.5 TL [1 TL] **Salz** verrühren.



3 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anbraten.

150 g [300 g] **Risottoreis**, **Peperoni**, **Bohnen**, Hälfte „**Hello Souflaki**“ und Hälfte **Tomatenpesto** in die Bratpfanne geben und 2 weitere Minuten anschwitzen.



4 Reispfanne köcheln

Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Gemüsebouillon** ablöschen. Ab jetzt nicht mehr umrühren, damit der **Reis** nicht klebrig wird. Deckel aufsetzen und 20 – 22 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Danach den Deckel abnehmen und die **Reispfanne** ca. 2 Min. ausdampfen lassen.

Tipp: Schau in den letzten Minuten der Reis-Garzeit regelmässig unter den Deckel und probiere, ob der Reis gar ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Grillkäse braten

Petersilienblätter fein hacken.

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

Grillkäse waagrecht halbieren und jeweils von beiden Seiten mit restlichem „**Hello Souflaki**“ würzen.

Kurz vor Ende der Reis-Garzeit in einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Grillkäse** von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.



6 Anrichten

Drei Viertel der **Petersilie**, **Zitronenabrieb**, **Soft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** und restliches **Tomatenpesto** unter den **Reis** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reispfanne auf Teller verteilen, mit dem **Grillkäse** toppen und mit restlicher **Petersilie** bestreuen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und geniessen.

En Guete!