



Freude am Kochen-  
einfach gemacht!



KW 16  
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

HelloFresh.ch  kundenservice@hellofresh.ch

## Rüebli-Spinat-Risotto mit Sonnenblumenkernen und frischer Petersilie

Risotto ist das ultimative Soulfood: warm, cremig, köstlich und kinderleicht in der Zubereitung. Auch wenn Du erst denkst, dass es mega-schwer ist Risotto zuzubereiten, wirst Du beim zweiten mal bestimmt viel schneller sein. Lieblingsgemüse kleinschneiden, Reis dazu und rühren, rühren, rühren.... Fertig!



30 min.



Stufe 2



veggie



scharf



Rüebli



Baby-Spinat



Risottoreis



Parmesan



Zwiebel



Sonnenblumenkerne



rote Chilli



Zitrone



Petersilie



Knoblauch

## Zutaten in Deiner Box\*..... 2 Personen..... 4 Personen .....

Rüebli	3	6
Zwiebel	1	1
Knoblauchzehe	1	2
rote Chili	1	1
Parmesan 7)	20 g	40 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Petersilie ⊕	2 Stängel	3 Stängel
Sonnenblumenkerne 15)	10 g	20 g
Risottoreis	150 g	300 g
Baby-Spinat	100 g	200 g

### Gut im Haus zu haben

Butter, Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	509 kcal/2134 KJ	16 g	35 mg	76 g	10 g	16 g	14 g	6 g
100 g	84 kcal/355 KJ	3 g	6 mg	13 g	2 g	3 g	2 g	1 g

\* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Was zum Kochen gebraucht wird

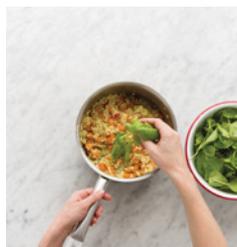
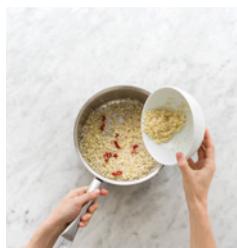
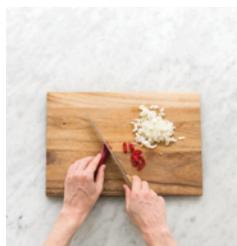
Backofen, Backpapier, Backblech, kleiner Topf, Gemüseraffel, grosser Topf, Knoblauchpresse

### Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Schon gewusst...

Die Rüebli in Deiner Box sind von Peter Hilfiker aus Stregelbach. Er führt den Hof rein biologisch und legt grossen Wert auf Nachhaltigkeit.



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Zitrone, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.



**1** Rüebli schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit ½ EL **Olivenöl** beträufeln und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Würfel** weich und goldbraun sind. In dieser Zeit 1- bis 2-mal wenden.

**2** Währenddessen: In einem kleinen Topf 600 ml heisse **Gemüsebouillon** zubereiten. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** würfeln. **Chili** in feine Ringe schneiden. **Parmesan** raffeln. **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden. **Petersilie** grob hacken.

**3** In einem grossen Topf 1 EL **Butter** erhitzen, **Zwiebel** und je nach Geschmack einige **Chiliringe** (Achtung: scharf! Wenn Kinder mitessen lieber zum Schluss und nur für die Erwachsenen verwenden.) zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. glasig andünsten. **Risottoreis** zufügen und ca. 1 Min. anschwitzen. Dann ⅓ der **Gemüsebouillon** zugeben und unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen. Wenn der **Reis** die **Bouillon** vollständig aufgesogen hat, erneut ⅓ der **Bouillon** zufügen; diesen Vorgang mit der restlichen **Bouillon** wiederholen. **Risotto** dabei häufig umrühren. Insgesamt sollte der Reis ca. 15-20 Min. garen.

**4** Anschliessend Topf vom Herd nehmen, **Parmesan**, **Baby-Spinat** und **Rüebliwürfel** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** **Rüebli-Spinat-Risotto** auf tiefe Teller verteilen, mit **Petersilie** und **Sonnenblumenkernen** bestreuen, mit **Zitronenspalten** garnieren und geniessen.