

Risotto mit Dorade und Kräuterseitlingen

gebackenen Kirschtomaten und Basilikumtopping

30 – 40 Minuten • 860 kcal • Tag 2 kochen

31



Risottoreis



Dorade



Baby-Kräuterseitlinge



Kirschtomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Thymian



Tomatenpesto



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Dorade 4	240 g	360 g	480 g
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
Tomatenpesto 14	25 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse 7 8	40 g	60 g	80 g
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 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. 780 g)
Brennwert	462 kJ/110 kcal	3600 kJ/860 kcal
Fett	4,28 g	33,35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,89 g	6,92 g
Kohlenhydrate	12,25 g	95,53 g
– davon Zucker	0,71 g	5,56 g
Eiweiß	5,46 g	42,58 g
Salz	0,308 g	2,400 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: **4** Fisch **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kräuterseitlinge je nach Größe vierteln oder achteln.

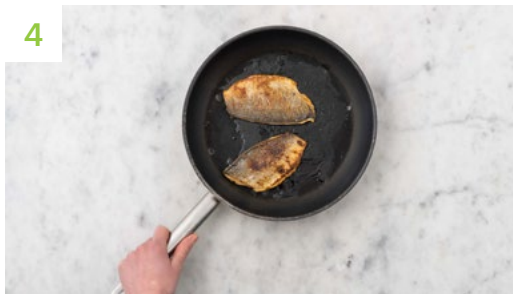
Zwiebel fein hacken.

Knoblauch abziehen.

Kirschtomaten halbieren.

Thymianblätter abzupfen und **Basilikumblätter** fein hacken.

In einem hohen Rührgefäß 650 ml [1.000 ml | 1.300 ml] heißes **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Tomatenpesto** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** miteinander vermengen.



Dorade braten

In den letzten 10 Min. der Risotto-Kochzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und die **Pilze** darin für 3 – 5 Min. scharf anbraten. **Pilze** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und aus der Pfanne nehmen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen.

Doradenfilets auf beiden Seiten **salzen***, mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist. Wenden und für weitere 2 – 3 Min. braten, bis die **Filets** durchgegart sind.

Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.



Risotto beginnen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Knoblauch** hineinpressen, **Zwiebel** hinzufügen und beides zusammen darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Danach **Thymianblätter** und **Risottoreis** zugeben und alles 1 weitere Min. anschwitzen.



Risotto vollenden

Wenn die restliche **Brühe** vom **Reis** größtenteils aufgesogen worden ist, **Kirschtomaten** unterheben und für die restlichen paar Minuten mitköcheln lassen. **Risotto** bis zur gewünschten Konsistenz einkochen und ggf. noch einen Schluck **Wasser*** dazugeben.

Danach **Hartkäse** unterrühren und **Risotto** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Risotto weiterkochen

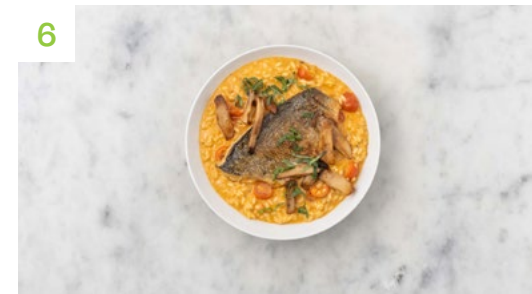
Risotto mit einem Drittel der **Brühe** ablöschen und gut verrühren.

Sobald die **Flüssigkeit** vom **Reis** aufgenommen wurde, erneut ein Drittel der **Brühe** zugeben, dabei gelegentlich umrühren.

Restliche **Brühe** in das **Risotto** einrühren und weiterköcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Insgesamt sollte das **Risotto** ca. 20 – 25 Min. kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Fertiges **Risotto** auf tiefe Teller verteilen. **Dorade** darauf anrichten, mit den **Pilzen** toppen und mit **Basilikum** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

