

Risotto mit Dorade und Kräuterseitlingen

gebackenen Kirschtomaten und Basilikumtopping

Thermomix kocht • 816 kcal • Tag 3 kochen

31



Baby-Kräuterseitlinge



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kirschtomaten



Tomatenpesto



Risottoreis



geriebener Hartkäse



Basilikum



Thymian



Gemüsebrühe



Dorade



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

🔪 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe	1	1	2
Kirschtomaten ES	125 g	250 g	250 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Dorade 4)	240 g	360 g	480 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 770 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	3416 kJ/816 kcal
Fett	3,94 g	30,29 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	4,94 g
Kohlenhydrate	12,39 g	95,19 g
– davon Zucker	0,69 g	5,32 g
Eiweiß	5,08 g	39,06 g
Salz	0,352 g	2,704 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



Dünsten

650 g [1.000 g | 1.200 g] **Wasser*** im **Wasserkocher** erhitzen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [25 g | 30 g] **Öl*** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Risottoreis zugeben und ohne Messbecher **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen die Blätter vom **Thymian** zupfen.



Risotto kochen

650 g [1.000 g | 1.200 g] heißes **Wasser***, **Thymianblättchen**, **Gemüsebrühpulver**, **Tomatenpesto**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel einmal über den Topfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **12 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Pilze braten

Kirschtomaten halbieren.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Kräuterseitlinge je nach Größe vierteln oder achteln.

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



Fisch braten

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der großen Pfanne erhitzen, **Doradenfilets** von beiden Seiten **salzen***, mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und für weitere 2 – 3 Min braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind.



Risotto vollenden

Nach der Risotto-Garzeit **Kirschtomaten** und **Hartkäse** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben.

Risotto mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 5 Min. ziehen lassen.



Anrichten

Fertiges **Risotto** auf tiefe Teller verteilen.

Dorade mit den **Pilzen** getoppt darauf anrichten und mit **Basilikum** garnieren.

Guten Appetit!

Kräuterseitlinge

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

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

