

# Risotto mit Dorade und Kräuterseitlingen

dazu Kirschtomaten und Basilikumtopping

Thermomix kocht • 860 kcal • Tag 2 kochen



Dorade



Risottoreis



Baby-Kräuterseitlinge



Kirschtomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenpesto



geriebener Hartkäse



Basilikum



Thymian



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dorade <b>4)</b>	240 g	360 g	480 g
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	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)** Schwefeldioxyde 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**, **Pfeffer\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** 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.

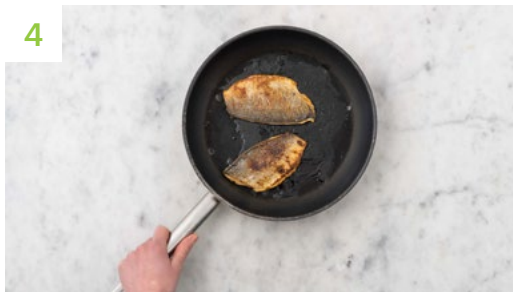


## Pilze braten

**Kirschtomaten** halbieren.

**Basilikumblätter** in Streifen schneiden.

**Kräuterseitlinge** je nach Größe vierteln oder achtern. 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

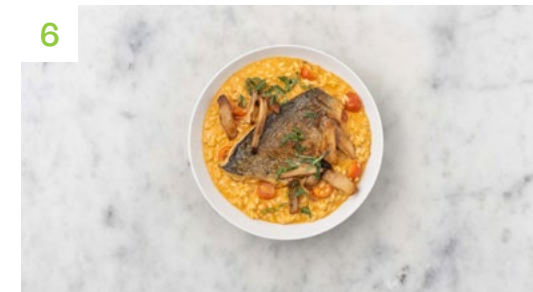
Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der großen Pfanne erhitzen, **Doradenfilets** von beiden Seiten **salzen\***, mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist.

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>

