



Fenchelrisotto mit gebackenem Feta

fein-würzig mit Rucola und Zucchini



30-40min



2 Personen

Heute lassen wir uns von den sanften Aromen von Fenchel und Zucchini verwöhnen: Sie kuscheln im zarten Risotto und wir träumen am Esstisch vor uns hin... Doch halt, was kommt denn da aus dem Backofen? Cremig-salziger Feta und spritzig-säuerliche Kapern haben sich in einer Hülle aus Backpapier versteckt und sorgen jetzt zusammen mit pfeffrigem Rucola für gehörig aromatischen Aufruhr. Welch eine köstliche Überraschung!

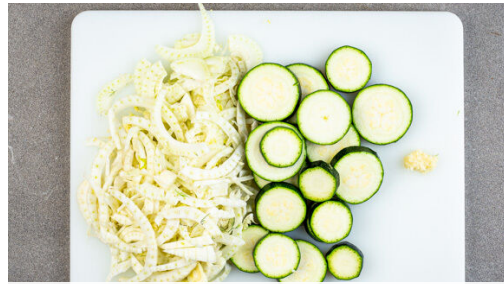
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 200g Risottoreis
- 1 Packung Kapern
- 100g Feta ⁷
- 50g Rucola

- 2EL Butter ⁷
- 1TL Senf ¹⁰
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Allergene
Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 821kcal, Fett 41.3g,
Kohlenhydrate 93.0g, Eiweiß 19.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren, dabei die **groben Stängel** und den **harten Strunk** entfernen, das **Fenchelgrün** und **zartere Stängel** beiseitelegen. Den **Fenchel** in sehr feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Feta backen

Die **Kapern** fein hacken. Den **Feta** halbieren und mittig auf ein 20x20cm großes Stück Backpapier legen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln, mit den **Kapern** und der **übrigen Gewürzmischung** bestreuen und das Backpapier zu einem Päckchen verschließen. In einer Auflaufform ca. 15Min. backen, bis der **Feta** weich ist, dabei das Päckchen für eine goldbraune Farbe nach 10Min. öffnen.



2. Gemüse braten

Die **Fenchelstreifen** und die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 6Min. braten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



5. Dressing anrühren

2EL Olivenöl mit 1EL Essig, 1TL Senf und 1/2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren.



3. Risotto zubereiten

Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen. Den **Knoblauch**, die **1/2 der Gewürzmischung** und den **Reis** in die Pfanne geben und 1-2Min. anrösten, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



6. Salat zubereiten

Das **Fenchelgrün** und die **zarten Fenchelstängel** fein schneiden und mit dem **Rucola** und dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen. Das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Den **Feta** und den **Salat** auf dem **Risotto** anrichten, ggf. **übrigen Salat** dazu reichen.