



## Vegetarisches Safran-Risotto

mit Grillkarotten und Panko-Kruste



30-40min



2 Personen

Safran verleiht deinem cremigen Risotto nicht nur seine schicke Farbe, sondern kann auch einiges im Topf und auf der Zunge! Das Gewürz enthält nämlich antioxidative und entzündungshemmende Wirkstoffe. In mühsamer Handarbeit geerntet haben die kleinen Fäden ihren Preis, aber hin und wieder gönnen wir uns das schon. Denn das Ergebnis mit gegrillten Honigkarotten und Käse-Panko-Kräuter-Krumen kann...

## Was du von uns bekommst

- frischer Dill
- Butter
- Verjus
- lila & orangene Karotten
- Hartkäse <sup>3,7</sup>
- Safranfäden
- Zwiebel
- Honig
- Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- Mandelblättchen <sup>15</sup>
- Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- Risottoreis

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- Pfanne
- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Mörser und Stößel
- Sparschäler
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

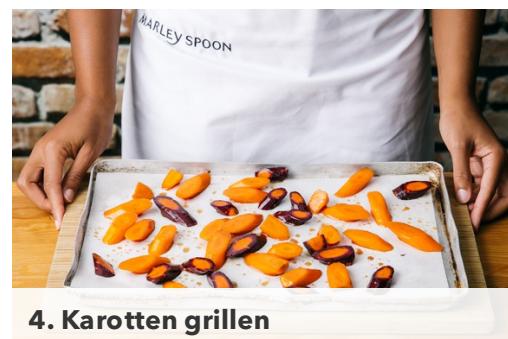
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 855.0kcal, Fett 34.4g, Eiweiß 18.8g, Kohlenhydrate 113.7g



### 1. Risotto vorbereiten

600ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen. Die **Safranfäden** im Mörser fein zerstoßen und mit ca. 2TL heißem Wasser vermischen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Dill** von den Stängeln zupfen.



### 4. Karotten grillen

Inzwischen den Grillofen auf 250°C vorheizen. Die **Karotten** schälen, in ca. 1-2cm breite, schräge Scheiben schneiden und mit dem **Honig** und 1EL Olivenöl vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 8-10Min. im Ofen grillen.



### 2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebelwürfel** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl auf mittlerer Hitze ca. 1-2Min. glasig anschwitzen. Den **Ris** hinzufügen und leicht anbraten, mit **Verjus** und **Safranwasser** ablöschen und weitere ca. 1-2Min. braten.



### 5. Mandeln rösten

Die **Mandelblättchen** und das **Panko-Paniermehl** mit 1EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne ca. 1-2Min. bei niedriger Hitze anrösten. **Vorsicht**, die **Mandeln** können leicht verbrennen! Den **Käse** fein reiben.



### 3. Risotto zubereiten

Die **Brühe** nach und nach angießen. Dabei kontinuierlich rühren, bis der **Reis** die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat und durchgegart ist, das dauert ca. 18-20Min. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, bis das **Risotto** die gewünschte Konsistenz hat.



### 6. Risotto fertigstellen

Ca. **3/4 des Käses** und die **Butter** unter das **Risotto** mischen. Mit Salz und Pfeffer und nach Wunsch mit etwas Essig abschmecken. Den **restlichen Käse** und den **Dill** kurz vor dem Servieren unter die **Mandel-Panko-Mischung** rühren und das **Risotto** mit den **gegrillten Honigkarotten** und dem **Mandel-Panko** garniert servieren.