

Id0689 web dish name 4590

Gerösteter Brokkoli

mit cremigem Nudel-Risotto

 30-40min  3-4 Personen

| xx

Was du von uns bekommst

- Reibekäse-Mix
- Brokkoli
- frische, rote Thaichili
- helle Misopaste
- Risoni-Nudeln 1
- Zwiebel
- Kirschtomaten
- Knoblauchzehe
- Milch
- Baby Pak Choi

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal



1. Brokoli vorbereiten

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Brokkoli in mundgerechte Röschen vom Strunk schneiden. Strunk schälen und in Scheiben schneiden.



2. Brokoli backen

Brokkoli auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 2EL Öl darüber verteilen, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. 2/3 des Käses darüber verteilen und ca. 20-25Min. im Ofen backen.



3. Gemüse vorbereiten

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blätter des Pak Choi abtrennen, beiseitelegen, den harten Strunk fein hacken. Miso-Paste mit 3EL Wasser verrühren.



4. Risoni kochen

Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Pak Choi Stiele ca. 3-5min. weich braten. Milch, 400ml Wasser und Risoni Nudeln zugeben, mit Salz würzen, ca. 8-12Min. unter gelegentlichem Rühren bissfest garen. Evtl. mehr Wasser zufügen.



5. Salat vorbereiten

Inzwischen Tomaten halbieren. In eine Schüssel geben, mit einer Prise Salz, Pfeffer, Zucker und 1EL Öl würzen. Gut vermengen und beiseitestellen. Die Risoni sollten bissfest sein, und eine cremige, Risottoähnliche Konsistenz haben.



6. Risoni fertigstellen

Nun Pak Choi Blätter, Miso-Paste und restlichen Käse unter die Risoni heben. Evtl. nachschmecken. Risoni mit Brokkoli und Tomatensalat servieren. Tipp: Erwachsene können das Gericht mit etwas gehackter Chilli verfeinern.