



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 200g Risottoreis
- 1 Packung Kapern
- 100g Feta⁷
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁷
- 1TL Senf¹⁰
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 815kcal, Fett 41.0g, Kohlenhydrate 92.3g, Eiweiß 19.1g



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. 1cm 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 ½TL Honig zu einem **Dressing** verrühren.



3. Risotto zubereiten

Das **Brühgewürz** in 1L heißem Wasser auflösen. Den **Knoblauch**, die **½ 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.