



Kürbisrisotto mit Knusper-Salbei

und feinem Salat mit Apfel und Pinienkernen



30-40min



2 Personen

Kürbis-Fans aufgepasst: Heute gibt es ein feines Kürbisrisotto mit geschmacksintensiven Salbei-Chips. Das cremige Risotto harmoniert wunderbar mit den knusprigen Chips und einem herrlich leichten und fruchtigen Salat mit Apfel. Salbei ist übrigens ein wahres Wunderkraut: Er wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und ist eine Wohltat für den Magen! So gut hat der Winter noch nie geschmeckt!

- 2 Schalotten
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 1 Apfel
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Hartkäse, gehobelt
^{3,7}
- 10g frischer Salbei

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Kochtopf
- große Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 701kcal, Fett 22.2g,
Kohlenhydrate 105.1g, Eiweiß 16.9g



2. Risotto kochen

3. Kürbis dünsten

4. Salat vorbereiten

5. Dressing anrühren

6. Salbei frittieren

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(e3275251d0893157c3584e20c81dc3ba_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9ab0e0ed3a1c2d865b438a931465ce60_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cad03033ab873d30d908af7ccf65e600_img.jpg\)](#) [!\[\]\(228855918ab8a8f7108e4981e0b34184_img.jpg\)](#) [!\[\]\(510b99c730283855faafe9fc79cf072a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ce55b34809184a87b6d2a5fd186daf36_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6cc31115fc36af2d067e3dfcca565874_img.jpg\)](#) [!\[\]\(daf3c43cd1100cf25f48f6485f264f31_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7f50fc4c6eb1af6262bb5bf7a6558968_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9fcdc536ff5ac16f7fd6c006ac47c813_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b1b4233be9c041663ed22cd4bdc72cf7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(861df2e2a337fcd5540808742d8dbafe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f000717872145f2a145c80d31bc16e18_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e996176a7e0c493740b941d3f261a99e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(66f3bd01bae7b070b482d8b0657d88ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ab7645a86a69f594b3d6963c4a9bf7d8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(37add0c44cbc0a606107669ea1521f32_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c4d8fd3641ab65afeebd6a6bacd1346a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a8f98c886fb697ffcc0672a701631369_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d07b6ae2de175209b78de67347fb3eb9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c009c00ffe27f6ac62969e8c88c72bda_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cda9d25b697590c9bc029e954c868a80_img.jpg\)](#) [!\[\]\(630bd6314479e7933ddc5068c55f40eb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(84cf769089c48a394dcb8562f1ef3d0b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7c2c235d48d5f190b622074a0b1dbdf3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2c1d2319e0f109ce4d49edb5b012c1cb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(236102f9e3037af8b738d2040a618d29_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cdd5f9649ccbcceb5bfcbcd13f3eaa90_img.jpg\)](#) [!\[\]\(62dfca7e44e862dbc382152bdd76456f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1b81c299f13754da1e45ea9f67b51949_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1f53bb25c4a7adc74cab0880532fdb41_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7915136d2f1741698c2e9771f6063e48_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d8123f2fc7ec8c09f5c376466c764aef_img.jpg\)](#) [!\[\]\(663570a4d9cc3a26e7e3ef06f69d6e99_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9a8c0b0ba9a35ba3a8d8e97409102b18_img.jpg\)](#) [!\[\]\(754681151460de032ca6054b647ca032_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5614b8a2a0f083f8c342b34eb0ea3d73_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7b5905351069d95c94e072de93fa57e5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f8ce39a01c3cc5b1735036fa668309f9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b62355e5c98fe0df3e312e9fd26db845_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ed695bff99a431bd8ebb2ee180d398e0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(24de6796309a7353689b66fe22f8000e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3d51a9442226cdb0daf0b510ea50bc88_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5b0b6e6c43da3e9ca08ff30fc8695daf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b32e05df3d8301601bbe28f62d4ae1bb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1bd94734e69318b672e1e2d2f47d92cf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(965adb070e1cbad079a29ff232c3e40e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(238d19d69a12ac43b3540c5411490dbc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(85c7e973fcd5792ec47968ceae9a9420_img.jpg\)](#) [!\[\]\(af77e925e50ad2b51dc93f7dd8824ad8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9962b7f2fa9ed4ed1d96e0a8bc18c286_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f2fa44e4ec8c3c6c6b08547ae40a8cf6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c05d3148f2f26f6871b4335e4154aca9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32da6370c77b2831c7262e577b86a41b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e8a1d12c1023f9e292e2d867428faccf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5cbdda7fc57da4fadd0b060f5ddfdfef_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e6dc58efae75012fe088bd91828c361c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dad6d213fd36f5e9be0c0d37a0d4f13d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(954f2f2e04c522e39eb6cdfa89433db6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d5750c5fe5828923010876a121574222_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4165227b639ea2c59ad0c6a1c38696b4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(827db4265147095394793b14d4e7a135_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0549456bac5b2509fc718bae009e0afa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9eb302300c093615851925f47975875d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a9eb36dc516314194cbfe9524cc64624_img.jpg\)](#) [!\[\]\(459f170dbe086d8662508a6c10649ffd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(885c54074fa449dad75647f3f612b60b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(54d69af24d19b75120925f0874e2c43b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da2f7740e9184b8a3cde8b381be744f7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(db5fa61d7fbc421ed66192fec1e46a21_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e80fdc3f7e044cc982ca313cf97681fc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4a32a4473d18ae8e19721714aef39d3d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4e473f2950fec2f55f6c69ade62a9422_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bef55d45f05fda7cc39821c4efede349_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4b3d34afce73e56846b39667bc325af2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cdf39fd86ec9224f5a72e146e6d7a47a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aad42123df86f6e2aaffe4bdb07d1c7d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ba327b307b649b2d103a1c9cc636bf0c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(de9ba8a990ce7f30026b4b0558fa6d74_img.jpg\)](#) [!\[\]\(55e57623b0696b9ea652b0c6156377fc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e93c73fd215931c3b03247fb9e39213d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8dd76f83c33c839d680801e1dd738453_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ba5f1b65f23054045ab35a43006e1313_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d9e66e29625bf3f033e3c644de5c0e1b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d32bc8cb251f5b9245c2c8826f1ba109_img.jpg\)](#) [!\[\]\(85073fc3d614b596b4ffae5d9f5febb6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8300c5dcfc221df1cbd3210f9a15c8ba_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b8363d8e8d386d7f745ae6b3104e9b4c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e8b50f781a7ac55741e1c878939e1086_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0fdd489bc26cc65e0ceb9aaef5eb21bc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5c591fa3735da4d37997ec7784dcbf52_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a95800276b3e6a448ee3d65cfa336ad9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3d8f6ae7a01b19799eabb5b9ac288277_img.jpg\)](#) [!\[\]\(465d1c4d777bb258ff1fa50a26624213_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f0de7787b77441ecb25b4198963f7855_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a35d1cfa273e3ae391fb365f3226cbc9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8ae1c47532e533ccfaf73a00e04aa95f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4bc8c82425a6a4862952bf610a9d9e49_img.jpg\)](#) [!\[\]\(52fdbb9fdee9d6e1361d67b6e85502d2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(792460c930ea7644ec378258e8e208c6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2a1ccd7fbd9139a4a1a222e23ad63c54_img.jpg\)](#) [!\[\]\(46516b38864e44499773b3304cb444c0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9f8689742793d9374dc9ecb42b94de8c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7a4c5e3f3e75d7ad53be7e823ad7b033_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7b457b6f64943eaafd0936893acc0ff4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4cde66104787fdc68d1683a2c749f4f2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bd8cf3c49f90f88537535931447da9b5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9bc2e280d0e040193d2cfa1501295213_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a6f4f28dbe7f40c73d79f7e2be1a7440_img.jpg\)](#) [!\[\]\(813d43d0c7b5f0704352ff3968de727d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7f0a82f17ad153dc62396ac4551423ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c0f40d64590747954b1fe0a48c5bd609_img.jpg\)](#) [!\[\]\(34438fdbebf243d70b2febc6ff083ae0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aba2b92a5bcc4ea51b4f85bd02d42002_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cf683f350b12c70b8f7dd5e23fd086c4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bc508ea830200a6cdc732a46254dc583_img.jpg\)](#) [!\[\]\(207c7463930ed60dbed44d16169269a6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8c2e346501c45e2f22558339aa3024ad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c8dd720f75fb623eebabb7d824133041_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cb5c0bd009b61eb2ff170db7596d94aa_img.jpg\)</](#)