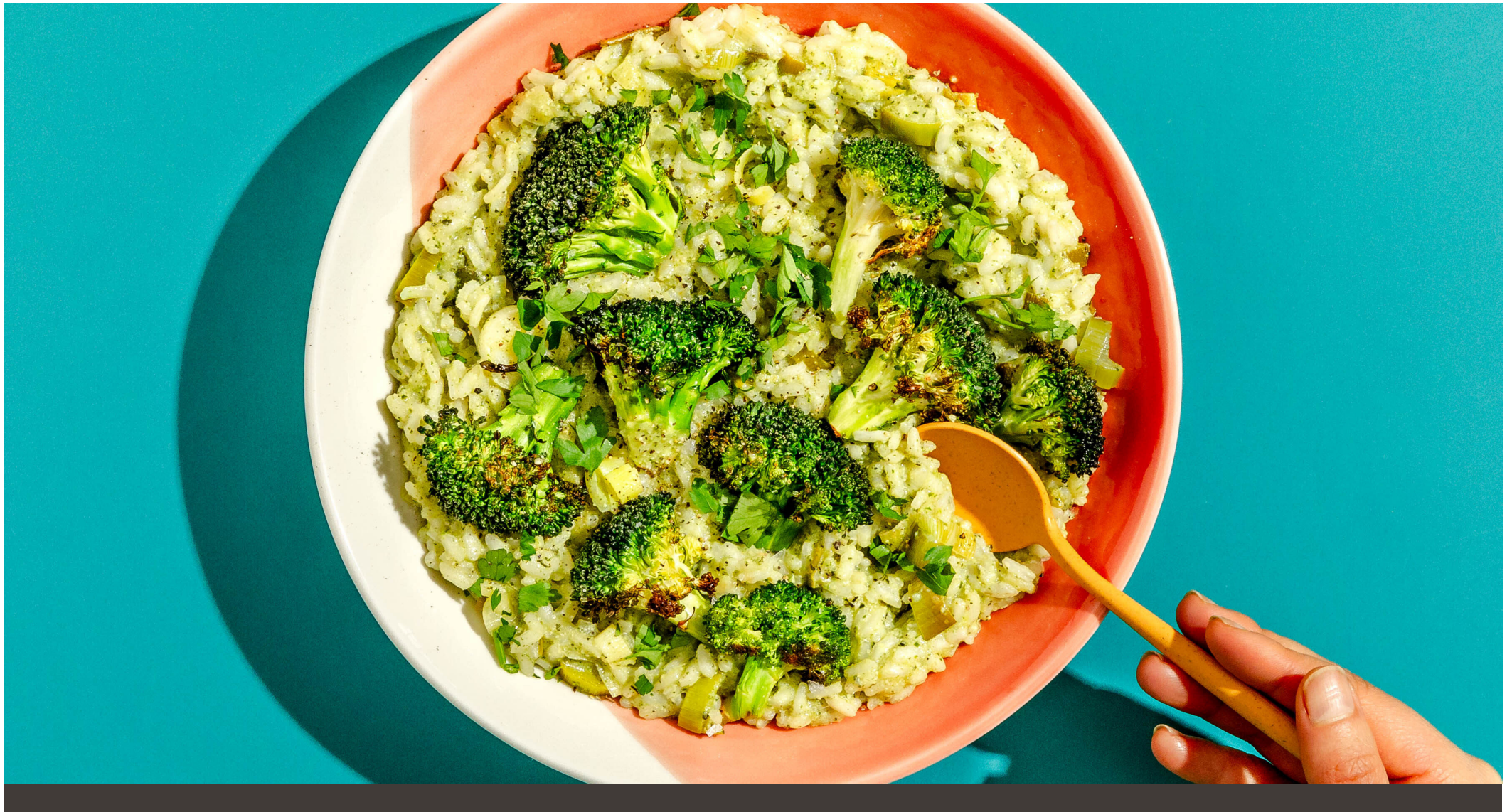




Grünes Risotto mit Lauch und Brokkoli

und würzig-feinem Basilikumpesto



40-50min



3-4 Personen

Grün, grün, grün sind alle meine ... Nein, heute geht es nicht um Kleider, sondern ums Essen. Wir haben tief in unsere kulinarische Trickkiste gegriffen, denn es kommt endlich mal wieder ein Risotto auf unsere Teller. Und schön grün ist es auch: Für die Farbe sorgen heute feiner Lauch, Brokkoli aus dem Ofen und ein köstliches Pesto aus Basilikum, Petersilie, Käse und Kürbiskernen. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50g Kürbiskerne
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 40g Basilikum & Petersilie
- 400g Risottoreis
- 1 großer Brokkoli

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 19.9g

1

1. Lauch anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. glasig anbraten. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.

4

4. Brokkoli backen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Den **Brokkoli** auf dem Backblech aus Schritt 2 mit 2EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen, dann im Ofen 10-12Min. backen, bis er leichte Röstmarken bekommt. Die **restliche Petersilie** grob schneiden.

2

2. Pesto vorbereiten

Die **Kürbiskerne** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen 3-5Min. anrösten, bis sie nussig und leicht goldbraun sind. Den **Knoblauch** schälen und vierteln. Den **Käse** grob reiben. Die **Kürbiskerne**, den **Käse** und den **Knoblauch** mit dem **Basilikum** und der $\frac{1}{2}$ der **Petersilie** in ein hohes Gefäß geben. Das Backblech bis Schritt 4 aufbewahren.

5

5. Pesto zubereiten

Die **Zutaten** im hohen Gefäß mit 4EL Olivenöl, 1EL Essig, 2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Ggf. 1-2EL Wasser zugeben, falls es zu fest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das **Pesto** unter das **Risotto** rühren. Das **Risotto** mit dem **Brokkoli** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.

3

3. Risotto ansetzen

Den **Reis** zum **Lauch** in die Pfanne geben und 1-2Min. anrösten, dann nach und nach mit 2EL Essig und 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. Das **Risotto** abgedeckt 2-3Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

6

6. Gelbe Frische

"Easy peasy .. lemon squeezy!" Das Sprichwort wird im Englischen verwendet, wenn etwas besonders unkompliziert ist. Falls du ein Fan der gelben Frucht bist, kannst du den Essig im Pesto durch Zitronensaft ersetzen. So einfach geht das!