



RS-KF Zartes Süßkartoffelrisotto

mit aromatischen Thymianpilzen



30-40min



2 Portionen

Mmmh, dieses leckere Risotto kommt wunderbar cremig daher, verbindet verschiedene Aromen und schmeckt bestimmt der ganzen Familie. Zarte Süßkartoffeln und würziger Käse verstecken sich im sämigen Reis, während die goldbraunen, mit Thymian verfeinerten Pilze stolz obendrauf thronen. Für diesen kulinarischen Hochgenuss brauchst du keine besonderen Kochkünste, sondern nur ein bisschen Geduld. Und die zahlt sich aus, versprochen!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 250g Champignons
- 1 Zwiebel
- 5g Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 2 Stückchen Hartkäse^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- 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 735kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 104.4g, Eiweiß 19.9g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Süßkartoffel** schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln zupfen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Brühgewürz** in 750ml Wasser auflösen.



2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** und die **Süßkartoffeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind. Den **Reis** zugeben und 1-2Min. anrösten.



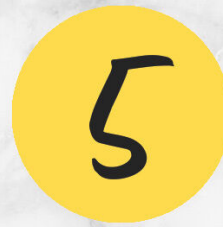
3. Risotto kochen

Den **Reis** nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt, dabei nach Bedarf die Hitze reduzieren. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



4. Pilze braten

Die **Pilze** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. anbraten, bis sie braun sind. Den **Thymian** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten, bis es duftet.



5. Verfeinern & servieren

Den **Käse** fein reiben und unter das fertige **Risotto** rühren, dann alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Thymianpilze** auf dem **Süßkartoffelrisotto** anrichten und servieren.



6. Säure tut gut

Ein Schuss Balsamicoessig eignet sich gut, um die Pilze zu verfeinern und den würzigen Geschmack auszubalancieren. Verwende nur wenig Essig, falls Kinder mitessen, damit es nicht zu sauer wird.