



Gebackener Feta auf Risotto

mit Fenchel und Zucchini



30-40min



4 Portionen

Heute erwartet uns auf unseren Tellern ein cremiges Risotto mit noch cremigerem Feta obendrauf. Der kommt nämlich frisch aus dem Ofen, wo er leicht anschmilzt - und danach schmiegt er sich noch heiß an das Reisgericht ... Das kommt übrigens mit knackigem Fenchel und zarter Zucchini daher, die sich nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich fantastisch darin machen. Getoppt wird - natürlich - mit noch mehr Käse. Juhuu!

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 200g Feta²
- 2 Stückchen Hartkäse^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wasserkocher
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Alufolie

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 765kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 21.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Evtl. vorhandenes **Fenchelgrün** abscheiden und für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** jeweils längs halbieren, vom harten Ende befreien und quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



4. Feta vorbereiten

Den **Feta** jeweils quer halbieren. Ein Stück Backpapier (ca. 25x25cm) auf ein etwas größeres Stück Alufolie (ca. 30x30cm) legen und den **Feta** daraufgeben. Mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit der **restlichen Gewürzmischung** bestreuen, dann jeweils die gegenüberliegenden Seiten der Folie hochnehmen und zusammendrücken, sodass ein **Päckchen** entsteht.



2. Gemüse braten

Den **Fenchel** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 4EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze in 6–8Min. weich braten. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Im Wasserkocher 1,5L Wasser aufkochen, umfüllen und **¾ des Brühgewürzes** (oder mehr nach Geschmack) darin auflösen.



5. Feta backen

Das **Päckchen** im Ofen ca. 10Min. backen, dann die Folie öffnen und den **Feta** weitere ca. 5Min. backen, bis er goldbraun und angeschmolzen ist. Das **Fenchelgrün** fein schneiden und den **Hartkäse** fein reiben. Das **Risotto** mit der **½ des Hartkäses** und Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem **Feta** garnieren und mit dem **Fenchelgrün** und dem **restlichen Käse** bestreut servieren.



3. Risotto kochen

Den **Reis** mit **⅔ der Gewürzmischung** und dem **Knoblauch** in die Pfanne geben und 1–2Min. anrösten, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt, dabei die Hitze reduzieren. Diesen Vorgang 18–20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



6. Grün für alle

Du hast Fenchel ohne Grün erwischt? Mach dir nichts draus: Du kannst die Garnitur einfach weglassen – schließlich sind das Risotto und der Feta sowieso viel wichtiger. Trotzdem Lust auf etwas frische Dekoration? Dann eignet sich fast jedes Kraut, zum Beispiel etwas Basilikum oder Petersilie. Wir haben aber noch einen anderen Vorschlag: knackiger, leicht pfeffriger Rucola. Mmmh!