



Wildkräuterrisotto in Mandelsauce

mit gebrilltem Frühlingsgemüse



30-40min



3-4 Personen

Ein Gericht von frühlinghafter Leichtigkeit, überaus köstlich und vegan: Das Risotto wird mit einer Mandel-Cashew-Sauce und einem Kräutermix aus Sauerampfer, Zitronenthymian, Rosmarin und Schnittlauch verfeinert. Das bunte Gemüse - Radieschen, Karotte und Kohlrabi - wird im Ofen gegrillt. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 2 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Cashewkerne¹⁵
- 2 Packungen blanchierte Mandeln¹⁵
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 20g frischer Sauerampfer, Schnittlauch, Rosmarin & Zitronenthymian

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 849kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 106.1g, Eiweiß 21.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Den **Kohlrabi** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, längs vierteln und quer halbieren. Die **Radieschen** putzen und halbieren. Die **Lauchzwiebeln** in Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Cashews** und die **Mandeln** grob hacken.



2. Mandelsauce ansetzen

Die **Cashews** und ca. **3/4 der Mandeln** in einem kleinen Topf mit 250ml Wasser und ca. **1/3 des Brühgewürzes** ca. 10Min. bei mittlerer Hitze kochen.



3. Risotto kochen

Das **restliche Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen. Den **Reis** in einem mittelgroßen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. glasig anschwitzen. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit 1-2TL Essig ablöschen und köcheln lassen, bis der starke Essigeruch verflogen ist. Nach und nach mit der **Brühe** einköcheln lassen, bis der **Reis** bissfest ist.



4. Gemüse grillen

Währenddessen den **Kohlrabi**, die **Karotten** und die **Radieschen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl sowie 2-3 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker vermengen, gleichmäßig verteilen und 8-10Min. im Ofen grillen.



5. Mandelsauce pürieren

Die gekochten **Cashews** und **Mandeln** mitsamt der **Brühe** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Die **Kräuter** möglichst fein hacken, **eine Handvoll Kräuter** für die **Garnitur** beiseitelegen.



6. Risotto verfeinern

Die **restlichen Kräuter** mit der **Mandelsauce** und den **Lauchzwiebeln** unter das **Risotto** heben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann das **Risotto** noch mit 1-2TL Olivenöl verfeinern. Das **Risotto** mit dem **Grillgemüse** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **restlichen Mandeln** garnieren und servieren.