



Wildkräuterrisotto in Mandelsauce

mit gegrilltem Frühlingsgemüse



30-40min



3-4 Personen

Ein Gericht von frühlingshafter 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!

- 1 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 2 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Cashewkerne ¹⁵
- 2 Packungen blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 20g frischer Sauerampfer, Schnittlauch, Rosmarin & Zitronenthymian

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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.



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.



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.



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 Essiggeruch verfliegen ist. Nach und nach mit der **Brühe** einköcheln lassen, bis der **Reis** bissfest ist.



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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**