



Fenchel-Zucchini-Risotto mit Feta

würzig-fein mit Kapern und Rucola



30-40min



6 Portionen

Fenchel und Zucchini verwöhnen uns heute in diesem zarten Risotto. Doch halt, was kommt denn da aus dem Backofen? Cremig-salziger Feta und spritzig-säuerliche Kapern haben sich in einer Hülle aus Backpapier versteckt und sorgen jetzt zusammen mit pfeffrigem Rucola für gehörig aromatischen Aufruhr. Welch eine köstliche Überraschung! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 3 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 3 Pck. italienische Gewürzmischung
- 600g Risottoreis
- 2 Pck. Kapern
- 300g Feta ¹
- 100g Rucola
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ²
- 1TL Senf ²
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 27.2g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 18.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren, dabei die **groben Stängel** und den **harten Strunk** entfernen, das **Fenchelgrün** und **zartere Stängel** beiseitelegen. Den **Fenchel** in sehr feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Feta backen

Die **Kapern** fein hacken. Den **Feta** jeweils halbieren und mittig auf ein oder zwei Stücke Backpapier legen. Mit je 1EL Olivenöl beträufeln, mit den **Kapern** und der **übrigen Gewürzmischung** bestreuen und das Backpapier zu Päckchen verschließen. In einer Auflaufform ca. 15Min. backen, bis der **Feta** weich ist, dabei die Päckchen für eine goldbraune Farbe nach 10Min. öffnen.



2. Gemüse braten

Die **Fenchelstreifen** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 4EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 6Min. braten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden und dem Anbraten des **Gemüses** mit einer großen Pfanne fortfahren.



5. Dressing anrühren

2EL Olivenöl mit 1EL Essig, 1TL Senf und ½TL Honig zu einem **Dressing** verrühren.



3. Risotto zubereiten

Das **Brühgewürz** in 2,2L heißem Wasser auflösen. Den **Knoblauch**, die **½ der Gewürzmischung** und den **Reis** in die Pfanne geben und 1-2Min. anrösten, dann nach und nach mit 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. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



6. Salat zubereiten

Das **Fenchelgrün** und die **zarten Fenchelstängel** fein schneiden und mit dem **Rucola** und dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen. Das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Den **Feta** und den **Salat** auf dem **Risotto** anrichten, ggf. **übrigen Salat** dazu reichen.