



Gebackener Feta auf Risotto

mit Fenchel und Zucchini

30-40min 2 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

- 1 Fenchelknolle
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 100g Feta ¹
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wasserkocher
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Alufolie

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 767kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 21.1g



1

1. Gemüse schneiden

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



2

2. Gemüse braten

Den **Fenchel** und die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze in ca. 6Min. weich braten. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Im Wasserkocher 750ml Wasser aufkochen, umfüllen und die **½ des Brühgewürzes** (oder mehr nach Geschmack) darin auflösen.



3

3. Risotto kochen

Den **Reis** mit der **½ 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.



4

4. Feta vorbereiten

Den **Feta** quer halbieren. Ein Stück Backpapier (ca. 15x15cm) auf ein etwas größeres Stück Alufolie (ca. 20x20cm) legen und den **Feta** daraufgeben. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit der **restlichen Gewürzmischung** bestreuen, dann jeweils die gegenüberliegenden Seiten der Folie hochnehmen und zusammendrücken, sodass ein **Päckchen** entsteht.



5

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. Das **Risotto** mit der **½ des Hartkäses** sowie Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem **Feta** garnieren. Mit dem **Fenchelgrün** und dem **restlichen Hartkäse** bestreut servieren.



6

6. Grün für alle

Du hast einen 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!