



## Brokkoli-Zitronen-Risotto

mit Austernpilzen und Feta

 30-40min  2 Portionen

Der Austernpilz hat einen großen, muschelförmigen Hut und wächst in einer büschelförmig angeordneten Kolonie, die sehr an eine Austernbank erinnert – so einfach lässt sich manchmal ein Pilz benennen! Mit feinem Feta und gerösteten Haselnüssen zu einem dampfenden Risotto mit Brokkoli serviert, schmeckt er dazu noch ganz hervorragend! Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 125g Austernpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Thymian
- 25g blanchierte Haselnusskerne <sup>2</sup>
- 100g Feta <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter <sup>1</sup>
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 771kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 96.4g, Eiweiß 24.9g



### 1. Brokkoli reiben

Den **Brokkolikopf** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Brokkolistrunk** schälen und ebenfalls grob reiben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



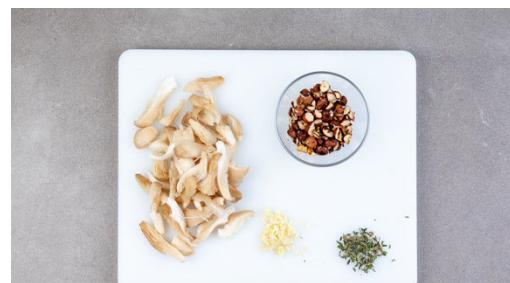
### 2. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. farblos anbraten. Das **Brühgewürz** in 750ml heißem Wasser auflösen.



### 3. Risotto ansetzen

Den **Reis** und **1TL Zitronenschale** zu den **Zwiebeln** geben und ca. 1Min. mitrösten. Dann nach und nach mit **Brühe** ablöschen und rühren, bis der **Reis** die Flüssigkeit aufgesogen hat. Wenn die **½ der Brühe** verbraucht ist, den **Brokkoli** untermischen und wieder nach und nach mit **Brühe** ablöschen, bis nach 18-20Min. die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** gar ist.



### 4. Pilze vorbereiten

Nebenher die **Austernpilze** in kleine Stücke zupfen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 5. Pilze braten

Die **Pilze** in der kleinen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze und ohne Zugabe von Fett in 2-3Min. goldbraun braten. Dann die Hitze reduzieren, den **Knoblauch**, die **½ des Thymians oder mehr** und 1TL Butter hinzugeben und die **Pilze** weitere 2-3Min. braten.



### 6. Risotto verfeinern

Den **Feta** zerkrümeln und ca. **⅓ des Fetas** unter das **Risotto** rühren. Mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken, vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen. Den **restlichen Feta** unter die **Pilzen** mengen und mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Zitronenschale nach Geschmack** würzen. Das **Risotto** mit den **Pilzen** und den **Haselnüssen** anrichten und servieren.