



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 Haselnusskerne²
- 100g Feta¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter¹
- 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



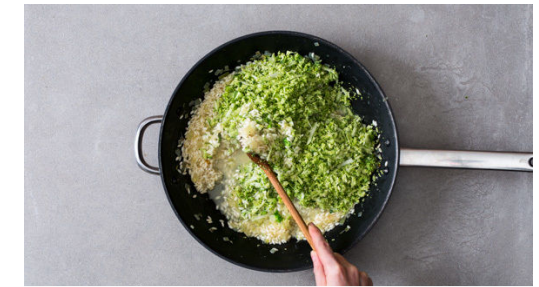
1. Brokkoli reiben

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.



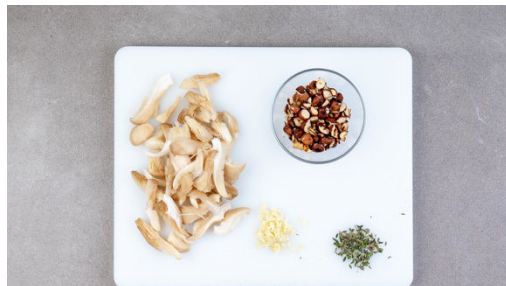
2. Zwiebeln anbraten

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.