



## Cremiges Fenchelrisotto

dazu fruchtig-feiner Salat mit Orange



30-40min



3-4 Personen

Die Italiener wissen, wie man kocht, denn dieses cremige Risotto zergeht förmlich auf der Zunge. Frische Zitrone, karamellierte Fenchelscheiben und ein leichter Hauch von Schärfe runden das köstliche Reisgericht perfekt ab! Dazu gibt es einen fruchtigen Salat und fertig ist das Wohlfühlgericht!



## Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Fenchelknolle
- 400g Risottoreis
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Stückchen Hartkäse<sup>3,7</sup>
- 2 Becher Crème fraîche<sup>7</sup>
- 1 Päckchen Chiliflocken

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

### Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 103.6g, Eiweiß 15.1g



### 1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Jeweils **2TL Orangen- und Zitronenschale** abreiben. Die **Orangen** dann bis zum **Fruchtfleisch** schälen und das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



### 2. Gemüse braten

Den **Fenchel** halbieren, vom Strunk befreien und in ca. 0,5cm dünne Spalten schneiden, evtl. nochmals halbieren. **6-8 Spalten** für später beiseitelegen. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Den **Fenchel** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 2Min. mitbraten.



### 3. Risotto kochen

Den **Reis** in die Pfanne geben und 1-2Min. anrösten. Mit **100ml Brühe** ablöschen und die **Zitronenschale**, **2TL Zitronensaft** sowie 1 Prise Salz unterrühren. Nach und nach weiter 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.



### 4. Fenchel karamellisieren

Die aufbewahrten **Fenchelspalten** in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. rundum anbraten. 1TL Zucker unterrühren und bei starker Hitze in 2-3Min. karamellisieren lassen. Den **Fenchel** mit Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Salat zubereiten

Den **Salat** in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 1EL Olivenöl, dem **restlichen Zitronensaft**, 2EL Wasser, der **1/2 der Orangenschale** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Orangenspalten** unter den **Salat** mengen.



### 6. Risotto verfeinern

Den **Käse** fein reiben und mit der **Crème fraîche** unter das **Risotto** rühren. Nach Geschmack mit den **Chiliflocken** und Salz abschmecken, dann das **Risotto** mit dem **karamellisierten Fenchel**, dem **Fenchelgrün** und der **restlichen Orangenschale** garnieren und mit dem **Salat** servieren.