



Safran-Dill-Risotto mit Mandeln

mit Honigkarotten und Panko-Bröseln



30-40min



2 Personen

Safran verleiht deinem cremigen Risotto nicht nur seine schicke Farbe, sondern kann auch einiges im Topf und auf der Zunge! Das Gewürz enthält nämlich antioxidative und entzündungshemmende Wirkstoffe. In mühsamer Handarbeit geerntet haben die kleinen Fäden ihren Preis, aber hin und wieder gönnen wir uns das schon. Das Ergebnis mit gegrillten Honigkarotten und Käse-Panko-Kräuter-Krumen kann sich sehen lassen und ist köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Safran
- 1 Zwiebel
- 10g frischer Dill
- 200g Risottoreis
- 1 Karotte
- 2 lila Karotten
- 1 Packung blanchierte Mandeln 15
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl 1
- 2 Stückchen Hartkäse 3,7

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Honig
- 1-2TL Butter 7
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 893kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 111.1g, Eiweiß 22.1g



1. Zutaten vorbereiten



2. Risotto ansetzen



3. Risotto kochen



4. Karotten rösten



5. Mandeln anrösten



6. Risotto verfeinern

Die **Karotten** ggf. schälen, in 1-2cm breite, schräge Scheiben schneiden und mit 1-2TL Honig sowie 1EL Olivenöl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 8-10Min. im Ofen unter dem Grill rösten.

Die **1/2 der Mandeln** grob hacken und mit dem **Panko-Paniermehl** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 2Min. anrösten. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Mandeln** verwenden. **Vorsicht**, die **Mandeln** können schnell zu dunkel werden. Den **Käse** fein reiben.

Ca. 3/4 des Käses und 1-2TL Butter unter das **Risotto** rühren und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer sowie nach Wunsch etwas Essig abschmecken. Den **restlichen Käse** und den **Dill** kurz vor dem Servieren unter die **Mandel-Panko-Mischung** rühren. Das **Risotto** mit den **gegrillten Honigkarotten** und dem **Mandel-Panko-Topping** garnieren und servieren.