



Safran-Dill-Risotto mit Mandeln

mit Honigkarotten und Panko-Bröseln



30-40min



3-4 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

- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen Safran
- 2 Zwiebeln
- 10g frischer Dill
- 400g Risottoreis
- 3 lila Karotten
- 2 Karotten
- 1 Packung blanchierte Mandeln 15
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl 1
- 3 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 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 719kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 104.3g, Eiweiß 16.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen. Die **Safranfäden** in einem Mörser fein zerstoßen und mit ca. 2TL heißem Wasser verrühren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen.



4. Karotten rösten

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



2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Den **Reis** hinzufügen und ca. 1Min. leicht anrösten, dann mit dem **Safranwasser** und 1-2TL (hellem) Essig ablöschen und den **Reis** weitere 1-2Min. braten.



5. Mandeln anrösten

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



3. Risotto kochen

Den **Reis** in der Pfanne nach und nach mit etwas **Brühe** begießen. Kontinuierlich rühren, bis der **Reis** die Flüssigkeit aufgenommen hat, erst dann wieder **Brühe** nachgießen. Den Vorgang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** gar ist, das dauert 18-20Min.



6. Risotto verfeinern

Ca. **3/4 des Käses** und 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.