MARLEY SPOON



Fenchel-Zucchini-Risotto mit Feta

würzig-fein mit Kapern und Rucola

30-40min 6 Portionen

Fenchel und Zucchini verwöhnen uns heute in diesem zarten Risotto. Doch halt, was kommt denn da aus dem Backofen? Cremig-salziger Feta und spritzig-säuerliche Kapern haben sich in einer Hülle aus Backpapier versteckt und sorgen jetzt zusammen mit pfeffrigem Rucola für gehörig aromatischen Aufruhr. Welch eine köstliche Überraschung! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 3 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 3 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 600g Risottoreis
- 2 Pck. Kapern
- 300g Feta [2]
- 100g Rucola
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter [2]
- 1TL Senf [3]
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

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

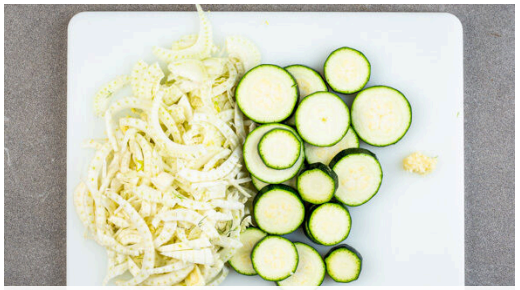
Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 27.2g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 18.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren, dabei die **groben Stängel** und den **harten Strunk** entfernen, das **Fenchelgrün** und **zartere Stängel** beiseitelegen. Den **Fenchel** in sehr feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Gemüse braten

Die **Fenchelstreifen** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 4EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 6Min. braten, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden und nach dem Anbraten des **Gemüses** mit einer großen Pfanne fortfahren.



3. Risotto zubereiten

Das **Brühgewürz** in 2,2L heißem Wasser auflösen. Den **Knoblauch**, die **½ der Gewürzmischung** und den **Reis** in die Pfanne geben und 1–2Min. anrösten, dann nach und nach 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. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



4. Feta backen

Die **Kapern** fein hacken. Den **Feta** jeweils halbieren und mittig auf ein oder zwei Stücke Backpapier legen. Mit je 1EL Olivenöl beträufeln, mit den **Kapern** und der **übrigen Gewürzmischung** bestreuen und das Backpapier zu Päckchen verschließen. In einer Auflaufform ca. 15Min. backen, bis der **Feta** weich ist, dabei die Päckchen für eine goldbraune Farbe nach 10Min. öffnen.



5. Dressing anrühren

2EL Olivenöl mit 1EL Essig, 1TL Senf und ½TL Honig zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat zubereiten

Das **Fenchelgrün** und die **zarten Fenchelstängel** fein schneiden und mit dem **Rucola** und dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen. Das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Den **Feta** und den **Salat** auf dem **Risotto** anrichten, ggf. **übrigen Salat** dazu reichen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**