MARLEY SPOON



Bunter Reistopf mit Crème fraîche

mit Süßkartoffel und Brokkoli

ca. 35min 2 Portionen

Du hast Lust auf Risotto, aber nicht auf das ständige Rühren? Dann haben wir von Marley Spoon heute eine Abkürzung für dich! Die Brühe kommt einfach in einem großen Schwung in den Topf, und dann köcheln Reis und Gemüse gemütlich vor sich hin, während du dich den schöneren Dingen des Lebens widmen kannst. Und keine Sorge – schön cremig wird es trotzdem, dafür haben wir mit Crème fraîche vorgesorgt.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 großer Brokkoli
- 1 Süßkartoffel
- 200g Risottoreis
- 1 Becher Crème fraîche [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 754kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 109.3g, Eiweiß 18.5g



1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 750ml Wasser aufkochen und das **Brühgewürz** im kochenden Wasser auflösen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 4Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Brokkoli-Strunk** und den **Reis** zugeben (siehe auch Schritt 6) und 1–2Min. anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Reistopf ansetzen

Die **Brühe** zum **Gemüse-Reis-Mix** in die Pfanne geben und aufkochen, dann auf mittlere Hitze reduzieren und abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen.



4. Gemüse zugeben

Die **Süßkartoffelwürfel** und die **Brokkoli-Röschen** in den **Reis** rühren und alles abgedeckt weitere 8–10Min. köcheln lassen, bis die **Brühe** aufgesogen wurde und der **Reis** und das **Gemüse** weich sind. Den **Reistopf** abgedeckt ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Crème fraîche** vorsichtig in den **Reistopf** einrühren und den **Reistopf** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann servieren.



6. Versteckspiel

Wenn das Gemüse vor den kleinen Kritikern am Esstisch versteckt werden muss, dann kannst du die Brokkoli-Röschen und die Süßkartoffel-Würfel bereits in Schritt 2 zusammen mit dem Reis in die Pfanne geben – dann zerfallen sie beim Kochen vollständig und werden so quasi unsichtbar.