MARLEY SPOON



Lauchrisotto mit Spiegelei

mit Peperoni und Brokkoli

ca. 40min 6 Portionen

Risottokochen kann regelrecht meditativ sein. Das stetige Rühren lässt genug Raum, um die Gedanken schweifen zu lassen … Und dieses Risotto ist wirklich ein ganz besonderes: Es wird nicht nur mit einem leckeren Spiegelei serviert, sondern strotzt auch nur so vor Aromen. Der geröstete Brokkoli, der gebratene Lauch und eingelegte Peperoni setzen lebendige Akzente. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 3 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 3 Stangen Lauch
- 6 Brokkoli
- 2 Peperoni
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 600g Risottoreis
- 5 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 6 Bio-Eier [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Milch** (2).

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 779kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 27.1g



1. Lauch braten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 2,25L heißem Wasser auflösen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 2cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 8Min. unter Rühren goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren, falls der **Lauch** zu schnell bräunt.



2. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerkleinern und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 14–16Min. rösten, bis der **Brokkoli** an den Rändern knusprig wird.



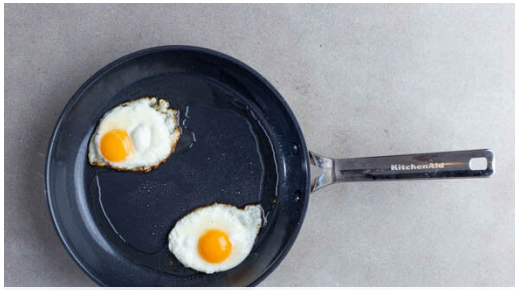
3. Peperoni einlegen

Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden, die Kerne entfernen. 1EL Essig und je ½TL Salz und Zucker gut verrühren und mit der **Peperoni** vermengen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Gewürzmischung** und die **Zitronenschale** unter den **Lauch** rühren und ca. 1Min. mitbraten, dann den **Reis** in den Topf rühren.



4. Risotto kochen

Den **Reis** mit 3EL Essig ablöschen und bei mittlerer Hitze rühren, bis der Essig aufgesogen ist. 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. Inzwischen den **Käse** fein hacken.



5. Eier braten

In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3–4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



6. Risotto verfeinern

⅔ **des Käses** in das **Risotto** rühren und den **Brokkoli** unterheben. Den Topf vom Herd nehmen, das **Risotto** mit dem **Zitronensaft** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Lauchrisotto** auf Teller verteilen und die **Eier** darauf anrichten. Mit den **Peperonistreifen** und dem **restlichen Käse** nach Belieben garnieren und servieren.