



Wildkräuterrisotto in Mandelsauce

mit gegrilltem Frühlingsgemüse



ca. 35min



2 Personen

Ein Gericht von frühlingshafter Leichtigkeit, vegan und überaus köstlich! Das Risotto wird mit einer Mandel-Cashew-Sauce und einem Kräutermix aus Sauerampfer, Zitronenthymian, Rosmarin und Schnittlauch verfeinert. Das bunte Gemüse – Radieschen, Karotte und Kohlrabi – wird im Ofen gegrillt. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 20g Sauerampfer, Schnittlauch,
Rosmarin & Zitronenthymian

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 42.3g,
Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 22.2g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Kohlrabi** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und ggf. noch mal quer halbieren. Die **Radieschen** halbieren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Cashews** und die **Mandeln** grob hacken.



4. Gemüse grillen

Währenddessen den **Kohlrabi**, die **Karotten** und die **Radieschen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Olivenöl sowie je 2 Prisen Salz, Pfeffer und Zucker vermengen, gleichmäßig verteilen und 8-10Min. im Ofen grillen.



2. Mandelsauce ansetzen

Die **Cashews** und ca. **3/4 der Mandeln** in einem kleinen Topf mit 200ml Wasser und ca. **1/3 des Brühgewürzes** ca. 10Min. bei mittlerer Hitze kochen.



5. Mandelsauce pürieren

Die gekochten **Cashews** und **Mandeln** mitsamt der **Brühe** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Die **Kräuter** möglichst fein schneiden.



3. Risotto kochen

Das **restliche Brühgewürz** in 1L heißem Wasser auflösen. Den **Reis** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. glasig anschwitzen. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit 1TL Essig ablöschen und köcheln lassen, bis der starke Essigeruch verflogen ist. Nach und nach mit der **Brühe** einköcheln lassen, bis der **Reis** bissfest ist.



6. Risotto verfeinern

3/4 der Kräuter mit der **Mandelsauce** und den **Lauchzwiebeln** unter das **Risotto** heben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tip:** Wer mag, kann das **Risotto** noch mit 1TL Olivenöl verfeinern. Das **Risotto** mit dem **Grillgemüse** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **restlichen Mandeln** garnieren und servieren.