



## Wildkräuterrisotto in Mandelsauce

mit gegrilltem Frühlingsgemüse



ca. 35min



3-4 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
- 2 Karotten
- 2 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Cashewkerne <sup>15</sup>
- 100g blanchierte Mandeln
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g 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 874kcal, Fett 39.7g, Kohlenhydrate 103.2g, Eiweiß 20.7g



### 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 **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und ggf. noch mal quer halbieren. Die **Radieschen** halbieren. Die **Lauchzwiebeln** 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 1-2EL Olivenöl sowie je 2-3 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 250ml Wasser und ca. **1/3 des Brühgewürzes** ca. 10Min. bei mittlerer Hitze kochen.



### 3. Risotto kochen

Das **restliche Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen. Den **Reis** in einem mittelgroßen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. glasig anschwitzen. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit 1-2TL Essig ablöschen und köcheln lassen, bis der starke Essigeruch verflogen ist. Nach und nach mit der **Brühe** einköcheln lassen, bis der **Reis** bissfest ist.



### 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.



### 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. **Tipp:** Wer mag, kann das **Risotto** noch mit 1-2TL Olivenöl verfeinern. Das **Risotto** mit dem **Grillgemüse** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **restlichen Mandeln** garnieren und servieren.