

Id1678 web dish name 15938

Fenchel-Risotto

mit Artischocken und Rucola



30-40min



4 Personen

In der kalten Jahreszeit tut ein wärmendes Risotto richtig gut. Vor allem in der Kombination mit zartem Fenchel und herzhaften Artischocken überzeugt diese Variante auf voller Länge. Noch etwas frischen Rucola dazu und wenn die Eltern es gerne etwas schärfer mögen, gibt es noch etwas Chili oben drauf.

Was du von uns bekommst

- Risotto Reis
- Zwiebel
- Chili
- Fenchel
- Rucola
- Artischockenherzen
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Knoblauchzehe
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 625.0kcal, Fett 16.4g, Eiweiß 19.5g, Kohlenhydrate 96.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Wasserkocher mit Wasser füllen und aufkochen. Das Grün vom **Fenchel** abschneiden und in feine Scheiben schneiden. Den **Fenchel** vom Strunk befreien, längs halbieren und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilie** samt der Stängel fein hacken. Einen Gemüsesuppenwürfel in 900ml kochendem Wasser auflösen.



4. Brühe hinzugeben

Den Reis mit 1 Kelle **Gemüsebrühe** ablöschen und verkochen lassen. Mit der Brühe weiter so verfahren und unter Rühren ca. 15-18Min. kochen, bis der **Reis** gar ist.



2. Fenchel zubereiten

2EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die **Zwiebeln** darin ca. 1-2Min. glasig dünsten. Den **Fenchel** hinzugeben und ca. 6-7Min. braten, bis der Fenchel weich ist.



5. Artischocken vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Artischocken** abtropfen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Den **Käse** reiben. Wenn die Brühe aufgebraucht ist und das Risotto gar ist, 2/3 vom **Käse** einrühren. Die **Artischocken** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Reis kochen

Den **Knoblauch** und das Grün vom **Fenchel** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Anschließend den **Reis** einrieseln und ca. 1-2Min. glasig werden lassen. Bei Bedarf etwas Öl dazugeben.



6. Servieren

Das **Risotto** auf Teller verteilen und mit **Petersilie**, **Rucola** und restlichem **Käse** garnieren. Wer es gerne etwas schärfer mag, kann sich etwas **Chilipulver** drüber streuen.