

MARLEY SPOON



Cremiges Fenchel-Risotto

mit fruchtigem Salat



30-40min



2 Personen

Die Italiener wissen, wie man kocht, denn dieses cremige Risotto zergeht förmlich auf der Zunge. Frische Zitrone und karamellierte Fenchelscheiben und einen leichten Hauch von Schärfe runden das köstliche Reisgericht perfekt ab! Dazu gibt es einen fruchtigen Salat und fertig ist das Wohlfühlgericht!

Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- Carnaroli Reis
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Salatherz
- Fenchel
- Crème fraîche ⁷
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Orange
- Scharfmacher Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 801.0kcal, Fett 34.4g, Eiweiß 16.8g, Kohlenhydrate 102.9g



1. Gemüse vorbereiten

Im Wasserkocher 1L Wasser zum Kochen bringen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **1TL Zitronenschale** abreiben. Eine halbe **Zitrone** auspressen. **1TL Orangenschale** abreiben. Schale der **Orange** bis zum Fruchtfleisch rundum herunterschneiden, dann das Fruchtfleisch in 1cm dicke Spalten schneiden.



4. Fenchel karamellisieren

Nach ca. 15Min. Kochzeit in einer kleinen Pfanne 1/2TL Olivenöl erhitzen und den beiseitegelegten **Fenchel** bei mittlerer Hitze ca. 3Min. rundum braten. 1TL Zucker zugeben und ca. 2-3Min. bei hoher Hitze karamellisieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Fenchel vorbereiten

Fenchel halbieren, vom Strunk befreien. Grün abzupfen, grob hacken. Stiele klein schneiden. **Fenchel** in ca. 0,5cm dünne Spalten schneiden, evtl. nochmals halbieren. 4-6 Scheiben beiseitelegen. Eine große Pfanne mit 1EL Olivenöl erhitzen und **Zwiebel** 1-2Min. glasig dünsten. **Fenchel** (bis auf die 4-6 Scheiben) und **Knoblauch** zugeben und ca. 2Min. dünsten.



5. Salat zubereiten

Salat waschen, abtropfen lassen, den Strunk abschneiden und in Scheiben schneiden. Anschließend mit den **Orangenspalten** vermengen. Aus 1EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, 2EL Wasser, **1-2TL Orangenschale**, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren mit dem **Salat** vermischen.



3. Risotto zubereiten

Reis zugeben und weitere ca. 1-2Min. dünsten. Mit 100ml Suppe ablöschen, die **Zitronenschale**, **1-2TL Zitronensaft** und etwas Salz unterrühren. Bei mittlerer Hitze Flüssigkeit fast verkochen lassen, mehrmals umrühren. Anschließend schrittweise Suppe zugießen, bis der **Reis** nach ca. 25Min. cremig und bissfest ist. Evtl. wird nicht die ganze Suppe verwendet.



6. Risotto fertigstellen

Wenn das **Risotto** gar aber noch bissfest ist, die **Crème fraîche** unterrühren. **Käse** hineinreiben und je nach gewünschter Schärfe mit **1/2 -1EL Scharfmacher Gewürz** und Salz abschmecken. **Risotto** mit den karamellisierten **Fenchelstücken** und dem **Fenchelgrün** garnieren, den **Salat** dazu servieren.