



Feta-Risotto mit Zucchini

und Walnuss-Pesto



20-30min



4 Personen

Wer Risotto mag wird dieses Gericht lieben, denn dank Feta wird der Reis noch cremiger! Außerdem tummeln sich in dem Risotto frische, grüne Erbsen. Die grünen Bällchen sind richtige Alleskönner, denn sie sind kalorienarm, leicht verdaulich und enthalten trotzdem viele Ballaststoffe.

Was du von uns bekommst

- Feta ⁷
- Zucchini
- ungeschälte, frische Erbsen
- Knoblauchzehe
- Risotto Reis
- Zwiebel
- Walnüsse ¹⁵
- frische Petersilie
- frischer Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Stabmixer
- Wasserkocher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 815.0kcal, Fett 38.1g, Eiweiß 25.1g, Kohlenhydrate 90.9g



1. Gemüse vorbereiten

In einem Wasserkocher ca. 2L Wasser aufkochen dann im Messbecher zwei Gemüsesuppenwürfel im Wasser auflösen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen, dann fein hacken. **Petersilie** und **Basilikum** grob hacken. **Zucchinienden** abschneiden, den Rest grob raspeln. **Erbsen** schälen.



4. Pesto zubereiten

Inzwischen eine kleine Pfanne ohne Fett auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Nüsse** grob hacken und dann in der Pfanne ca. 3-4Min. schwenken bis sie duften. Vorsicht, sie können leicht verbrennen. **Nüsse** aus der Pfanne nehmen und in einem hohen Gefäß mit 2EL Öl, 2EL Wasser, **übrigem Knoblauch** und **2/3 der Kräuter** mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren.



2. Risotto ansetzen

Eine große, tiefe Pfanne mit 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, **Zwiebeln** darin ca. 1-2Min. anbraten. **2/3 des Knoblauchs** und **Reis** zugeben und weitere ca. 2Min. braten.



5. Feta und Zucchini zugeben

Hälfte vom Käse ins Risotto krümeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 5-6Min. vor Garende die **Zucchini** hineinrühren und **Risotto** zu Ende köcheln.



3. Risotto kochen

600ml Gemüsebrühe und geschälte **Erbsen** dazugeben und unter ständigem Rühren verkochen lassen. Nach und nach mehr **Brühe** zugeben und insgesamt ca. 25Min. cremig köcheln, dabei oft umrühren. Evtl. wird dabei nicht die gesamte **Brühe** benötigt.



6. Servieren

Risotto anrichten und etwas **Pesto** darüber tröpfeln, den **übrigen Käse** zerkrümeln und auf dem **Risotto** verteilen, mit den **übrigen Kräutern** garnieren.