



Artischocken-Risotto

mit Feta und Haselnuss-Crunch



30-40min



2 Personen

Heute nehmen wir dich mit ans Mittelmeer! Wir zaubern ein italienisches Risotto, verfeinert mit Artischocken, Feta-Käse und einem knackigem Haselnuss-Crunch. Artischocken sind eine Delikatesse der südländischen Küche und bestechen durch ihren leicht bitteren Geschmack. Kaum ein anderes Gemüse hat so viele Nährstoffe und Vitamine wie die Artischocke, sie fördert die Verdauung und hat ganze 11g B...

Was du von uns bekommst

- Zwiebel, gelb
- Risotto Reis, Reishunger
- Artischockenherzen
- Feta ⁷
- Gran Biraghi Hartkaese ⁷
- Haselnuss geschält ¹⁵
- Salbei

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 845.0kcal, Fett 39.5g, Eiweiß 26.6g, Kohlenhydrate 88.8g



1. Gemüse vorbereiten

800ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und anschließend einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. **Zwiebel** schälen und klein würfeln. Die **Artischocken** in einem Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** separat aufheben.



4. Crunch vorbereiten

Inzwischen die **Nüsse** grob hacken und den **Salbei** von den Stielen zupfen. Die **Salbeiblätter** grob hacken.



2. Risotto ansetzen

Einen mittleren Topf mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebeln** und **Reis** darin ca. 1-2Min. glasig anrösten.



5. Nüsse rösten

Eine kleine Pfanne mit 1TL Butter auf mittlere Stufe erhitzen. **Nüsse** in der Pfanne ca. 2-3Min. rösten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und **Salbei** unterrühren.



3. Risotto kochen

Den **Reis** mit 250ml Gemüsebrühe ablöschen und unter regelmäßigem Rühren verkochen lassen. Anschließend nach und nach mehr Brühe nachgießen und Rühren, bis das **Risotto** nach ca. 25Min. cremig, aber noch bissfest gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 15Min. die **Artischocken** halbieren oder vierteln und ins **Risotto** geben.



6. Risotto fertigstellen

Zum Schluss den italienischen **Hartkäse** ins **Risotto** reiben und 2-3EL der **Artischocken-Flüssigkeit** hineinrühren. Den **Feta** mit den Händen grob zerbröckeln. **Risotto** mit **Artischocken** anrichten dann mit **Feta** und **Salbei-Nusstopping** bestreuen.