



Aromatisches Safran-Risotto

mit Grillkarotten und Panko-Kruste



30-40min



2 Personen

Safran verleiht diesem cremigen Risotto nicht nur seine schicke Farbe, sondern kann auch einiges in Topf und auf der Zunge! Das Gewürz enthält nämlich antioxidative und entzündungshemmende Wirkstoffe. In mühsamer Handarbeit geerntet, haben die kleinen Fäden ihren Preis, aber hin und wieder gönnen wir uns das schon. Denn das Ergebnis mit gegrillten Gewürzkarotten und Käse-Panko-Kräuter-Krumen lä...

Was du von uns bekommst

- Carnaroli Reis
- Safranfäden
- Karotte bunt
- Panko Paniermehl 1
- Gran Biraghi Hartkäse 7
- Zwiebel
- Laszlos Gulaschgewürz
- Dill
- Mandelblättchen 15

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Grillfunktion
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Mörser und Stößel
- Sparschäler
- 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 795.0kcal, Fett 32.0g, Eiweiß 18.9g, Kohlenhydrate 104.2g



1. Risotto vorbereiten

900ml Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen, einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. **Safranfäden** im Mörser zermahlen oder klein hacken und in ca. 2TL heißem Wasser auflösen. **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Dill** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



4. Karotten grillen

Inzwischen das Backrohr auf Grillstufe 250°C vorheizen. Die **Karotten** schälen und in ca. 1cm große, schräge Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl und 1-2EL der **Gewürzmischung** mischen. Auf einem Backblech verteilen und für ca. 12-14Min. im Rohr grillen.



2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebelwürfel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl ca. 1Min. auf mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den **Reis** hinzufügen und glasig werden lassen, mit **Safranwasser** ablöschen, dann für ca. 1-2Min. anbraten.



5. Mandeln rösten

In der Zwischenzeit den **Käse** fein reiben. In einer kleinen Pfanne die **Mandelblättchen** mit 1EL Olivenöl, dem **Panko** ca. 1-2Min. auf niedriger Hitze anrösten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht!** Die **Mandeln** können leicht anbrennen!



3. Risotto zubereiten

250ml Suppe unter den **Reis** mischen und dabei regelmäßig rühren, verkochen lassen. Dann nach und nach mehr Suppe unterrühren und ca. 25Min. köcheln lassen, bis der **Reis** cremig, zähflüssig und bissfest gar ist.



6. Risotto fertigstellen

Zum Schluss **3/4 des Käses** und 1TL Butter unter das **Risotto** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. mit Essig abschmecken. Den **restlichen Käse** und **Dill** kurz vor dem Servieren unter die **Mandel-Panko-Mischung** mischen und das **Risotto** mit den **gegrillten Karotten** und **Streusel** garniert servieren.