



Grünes Risotto mit Basilikum,

Kapern und geröstetem Romanesco



30-40min



2 Personen

Wenn es draußen kalt und grau ist, holen wir uns Farbe auf den Teller! Das frische Grün des Basilikums und des Romanescos erinnert uns an sonnige Tage, während das Risotto uns von Innen wärmt. Zudem bezaubert uns der Romanesco mit seiner besonderen geometrischen Form und seinem hohen Vitamingehalt. Die würzigen Kapern sorgen hier für das geschmackliche i-Tüpfelchen!

Was du von uns bekommst

- Risotto Reis
- Romanesco
- Basilikum
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Zitrone
- rosa Pfeffer
- Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- 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 665.0kcal, Fett 20.3g, Eiweiß 21.0g, Kohlenhydrate 93.2g



1. Gemüse vorbereiten

Knoblauch schälen und fein hacken. **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.

Romanesco vom Strunk befreien und in kleinere Röschen aufteilen. **Zitronenschale** abreiben, eine Hälfte der **Zitrone** auspressen, die andere in Spalten schneiden. **Kapern** in Wasser einweichen. Achtung, die Kapern sind sehr salzig, wer es nicht so salzig mag, verwendet nur die Hälfte.



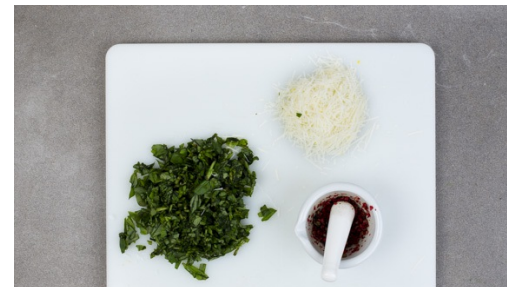
4. Romanesco rösten

Inzwischen den **Romanesco** mit 1EL Olivenöl, 1/2TL Salz, Pfeffer und 1TL **Zitronenschale** sowie den **Kapern** auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech vermengen und für insgesamt ca. 20-25Min. im Backrohr rösten. Nach der Hälfte der Zeit, den **Romanesco** einmal wenden.



2. Risotto ansetzen

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. In einem Wasserkocher 900ml Wasser aufkochen und anschließend einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Öl mittelhoch erhitzen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** ca. 2-3Min. anbraten. **Reis** dazugeben und eine weitere Min. mitrösten.



5. Basilikum hacken

Basilikum samt Stiele fein hacken und den **Käse** grob reiben. 1TL **rosa Pfeffer** mit einem schweren Gegenstand grob zerstoßen.



3. Risotto kochen

Dann nach und nach mit der Suppe ablöschen und einrühren, bis der **Reis** cremig wird - das dauert ca. 25Min. Evtl. wird nicht die ganze Suppe benötigt.



6. Basilikum unterrühren

Käse im fertig gegarten **Risotto** schmelzen lassen, 1-2TL **Zitronensaft** und **Basilikum** unterrühren. **Risotto** auf Teller geben, **Romanesco** und **Kapern** darauf verteilen und mit **rosa Pfeffer** garnieren. **Zitronenspalten** dazu reichen.