GRÜNES SPARGELRISOTTO MIT BACON,

gerösteten Haselnüssen und Zitrone

SPECIAL

- Risottoreis
- Parmesan-Snack
- Zwiebel
- Bacon (Scheiben)
- Knoblauchzehe
- Haselnüsse
- Zitrone
- grüner Spargel
- Rinderbrühe

Speisesalz, 19 % Rindfleischextrakt, getrocknetes Gemüse (Zwiebeln, Karotten), Dextrose, Zucker, Gewürze (Pfeffer, Champignons, Kurkuma), Stärke, Maltodextrin, pflanzliches Öl

30 [35 | 35] Min. *45 [45 | 45] Min.*

Stufe 2 *Thermomix kocht*

Tag 1 – 5 kochen

Der Frühling hat schon Einzug gehalten – und damit auch die Spargelzeit! Mit unserem Spargel-Special genießt Du die grüne Variante des schmackhaften Stangengemüses diese Woche auf eine ganz besondere Art: Als herzhaftes Risotto mit grünem Spargel, Bacon und Haselnüssen! Dank unserer einfachen Rezeptschritte ist die Zubereitung kinderleicht: So kannst Du in kürzester Zeit genießen! Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.

1 ZERKLEINERN

Parmesan halbieren, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 RISOTTO VORGAREN

Olivenöl*, **Butter*** und **Reis** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/ /Stufe 1** dünsten. **Wasser***, **Rinderbrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und mit dem Spatel einmal kräftig über den Mixtopfboden rühren, um den **Reis** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./98 °C/ / Stufe 1** vorgaren. Währenddessen den **Spargel** vorbereiten.

3 SPARGEL VORBEREITEN

Holziges Ende vom **Spargel** abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. **Spargelspitzen** 5 – 6 cm lang abschneiden und zur Seite stellen. Die Stangen schräg in 3 – 4 cm lange Stücke schneiden. Nach der Vorgarzeit die kleinen **Spargelstücke** in den Mixtopf zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen, **9 Min./98 °C/ /Stufe 1** garen und mit der Zubereitung fortfahren.

4 RÖSTEN & ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Haselnüsse** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind, umfüllen und grob hacken.**Baconscheiben** in schmale Streifen schneiden und in derselben Pfanne ca. 3 Min. anbraten, danach von der Hitze nehmen. Nach der Garzeit **zwei Drittel** von **Parmesan** und **Bacon** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unter das **Risotto** heben und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen, währenddessen **Spargelspitzen** braten.

5 SPARGELSPITZEN BRATEN

Pfanne wieder erhitzen, **Spargelspitzen** zugeben und ca. 5 Min. im **Baconfett** anbraten. Währenddessen **Zitrone** halbieren und eine **Hälfte** in Spalten schneiden. Zerkleinerten **Knoblauch** und **Zitronensaft** (nach Geschmack) zum **Spargel** geben und weitere 5 Min. auf niedriger Hitze braten, bis der **Spargel** weich ist. **Spargel** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

6 ANRICHTEN

Risotto auf Teller verteilen. Gebratene **Spargelspitzen** darauf anrichten. Mit **Haselnüssen** und restlichem **Parmesan** bestreuen, **Zitronenspalten** dazu servieren und genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Parmesan-Snack 5)	60 g	80 g	120 g
Zwiebel EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Risottoreis	200 g	300 g	400 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
grüner Spargel DE	300 g	450 g	600 g
Haselnüsse 7)	10 g	20 g	20 g
Bacon (Scheiben)	80 g	120 g	160 g
Zitrone ES	1	1	1
Olivenöl* für Schritt 2	20 g	25 g	30 g
Butter* 5) für Schritt 2	20 g	25 g	30 g
Wasser* für Schritt 2	450 g	620 g	850g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	446 kJ/107 kcal	3.255 kJ/778 kcal
Fett	4 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	13 g	96 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	4 g	27 g
Salz	1 g	2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

5) Milch 7) Schalenfrüchte

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland EG: Ägypten ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH