

Cremiges Risotto mit zitronigen Garnelen und Peperoni, dazu Tomatenpesto

One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 811 kcal • Tag 2 kochen

29



Risottoreis



Garnelen



Peperoni multicolor



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone



Petersilie



geriebener Hartkäse



Tomatenpesto



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel und 1 Messbecher

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Risottoreis	1 x 225 g	2 x 225 g
Garnelen 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Tomatenpesto 14)	1 x 50 g	2 x 50 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

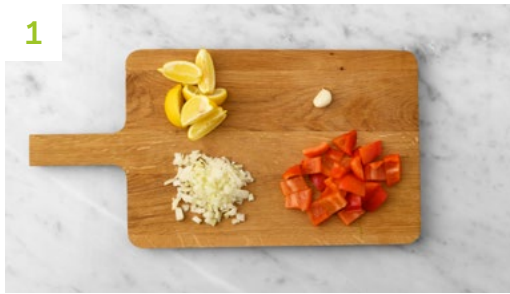
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	433 kJ/ 103 kcal	3395 kJ/ 811 kcal
Fett	2.79 g	21.89 g
- davon ges. Fettsäuren	1.09 g	8.51 g
Kohlenhydrate	12.68 g	99.41 g
- davon Zucker	1.42 g	11.14 g
Eiweiss	3.58 g	28.09 g
Salz	0.306 g	2.396 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) Krebstiere 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 14) Schwefeldiooxide und Sulfite

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Zwiebel fein hacken.

Peperoni halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Aus 800 ml [1.6 l] heissem **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **Bouillon** zubereiten.



Kräuter schneiden

Petersilie fein hacken.



Garnelen anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Garnelen in dem heissen **Öl** ca. 2 Min. rundherum anbraten.

Die Hälfte vom **Knoblauch** dazupressen, **Peperonistücke** hinzufügen und weitere 2 – 3 Min. anschwitzen, bis die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind.

Mit dem **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, herausnehmen und in einer Schüssel abgedeckt beiseitestellen.



Risotto fertigstellen

Kurz vor Ende der **Risotto-Kochzeit Garnelen, Peperoni, Tomatenpesto** und gehackte **Kräuter** zu dem **Risotto** geben und mitköcheln lassen.

Tipp: Sollte Dir das Risotto noch zu körnig sein, gib noch etwas **Wasser*** hinzu und koche es etwas länger.

Sobald das **Risotto** fertig ist, **geriebenen Hartkäse** und 1 EL [2 EL] **Butter*** unterheben.



Risotto kochen

In dem Topf erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, gehackte **Zwiebel** hinzufügen, restlichen **Knoblauch** dazupressen und ca. 1 Min. anschwitzen.

Risottoreis zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Mit ein wenig **Bouillon** ablöschen und **Risotto** bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weitergaren.

Dabei **Bouillon** nach und nach weiter zugeben.



Anrichten

Risotto mit **Salz***, **Pfeffer*** und nach Belieben etwas **Zitronensaft** abschmecken und auf Teller verteilen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie
jetzt über den QR Code oder über
www.hellofresh.ch/freunde ein!



Creamy risotto with lemony shrimps and peppers, served with tomato pesto

One-pot dish 35–45 minutes • 811 kcal • Cook on day 2

29



Risotto rice



Shrimps



Mixed peppers



Onion



Garlic clove



Lemon



Parsley



Grated hard cheese



Tomato pesto



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the shrimps dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, butter*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large pot, 1 garlic press, 1 large bowl and 1 measuring jug

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Risotto rice	1 x 225 g	2 x 225 g
Shrimps 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Mixed peppers	1 x 180 g	2 x 180 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Tomato pesto 14)	1 x 50 g	2 x 50 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

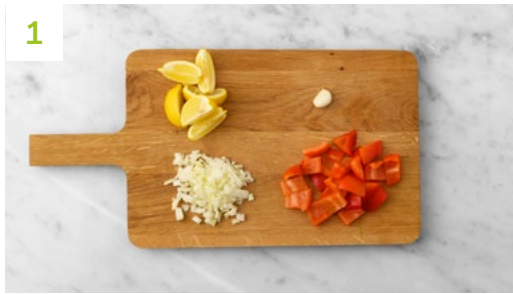
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 780 g)
Calories	433 kJ/ 103 kcal	3395 kJ/ 811 kcal
Fat	2.79 g	21.89 g
- of which saturated fats	1.09 g	8.51 g
Carbohydrate	12.68 g	99.41 g
- of which sugar	1.42 g	11.14 g
Protein	3.58 g	28.09 g
Salt	0.306 g	2.396 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 5) Seafood **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Heat plenty of water* in the kettle.

Peel the garlic.

Finely chop the onion.

Halve and core the pepper and cut it into 3 cm cubes.

Cut the lemon into 6 wedges.

Prepare a stock from 800 ml [1.6 ml] hot water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.



2 Sauté the shrimps

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Sauté the shrimps in the hot oil on all sides for about 2 min.

Press in half of the garlic, add peppers and sauté for another 2–3 min. until the shrimps are no longer translucent inside.

Season with the juice of 1 [2] lemon wedge, salt* and pepper*, remove and set aside in a covered bowl.



3 Cook the risotto

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the pot, add the chopped onion, press in the remaining garlic and sauté for about 1 min.

Add the risotto rice and sauté for 1 min. more.

Deglaze with a little stock and continue cooking the risotto over a medium heat, stirring occasionally, for 20–25 min.

Gradually add the rest of the stock.



4 Chop the herbs

Finely chop the parsley.



5 Finish the risotto

Shortly before the risotto is cooked, add the shrimps, vegetables, tomato pesto and chopped herbs to simmer with the risotto.

Tip: If the risotto is still not soft enough for you, add a little more water and let it cook for a little longer.*

Once the risotto is cooked, mix in the grated hard cheese and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*.



6 Serve

Season the risotto with salt*, pepper* and a little lemon juice to taste and apportion onto plates.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Risotto crémeux aux crevettes citronnées, poivrons et pesto de tomates

Plat One-Pot 35 – 45 minutes • 811 kcal • Cuisiner au 2e jour

29



Riz à risotto



Crevettes



Poivrons multicolores



Oignon



Gousse d'ail



Citron



Persil



Fromage à pâte dure râpé



Pesto de tomates



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer les crevettes avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, beurre*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 presse-ail, 1 grand bol et 1 verre doseur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz à risotto	1 x 225 g	2 x 225 g
Crevettes 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pesto de tomates 14)	1 x 50 g	2 x 50 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

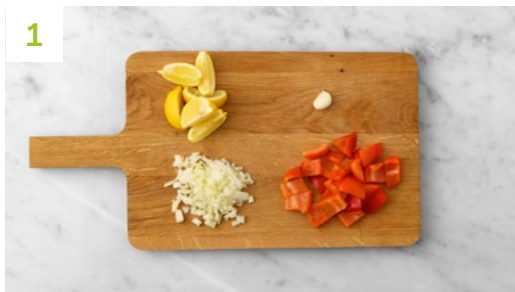
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 780 g)
Valeur calorique	433 kJ/ 103 kcal	3395 kJ/ 811 kcal
Lipides	2,79 g	21,89 g
- dont acides gras saturés	1,09 g	8,51 g
Glucides	12,68 g	99,41 g
- dont sucre	1,42 g	11,14 g
Protéines	3,58 g	28,09 g
Sel	0,306 g	2,396 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 5) crustacés 7) lait (y compris le lactose) 8) œufs 14) dioxydes de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Peler l'ail.

Hacher finement l'oignon.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en dés d'environ 3 cm.

Couper le citron en 6.

Préparer un bouillon avec 800 ml [1,6 l] d'eau* chaude et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.



Faire revenir les crevettes

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Saisir les crevettes de tous les côtés dans l'huile chaude pendant env. 2 min.

Ajouter la moitié de l'ail pressé, ajouter les morceaux de poivrons et faire revenir encore 2 à 3 min, jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus transparentes à l'intérieur.

Assaisonnez avec le jus d'un [2] quartier(s) de citron, du sel* et du poivre*, retirez et réservez dans un bol à couvert.



Cuire le risotto

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la casserole, ajouter l'oignon haché, presser le reste de l'ail et faire revenir pendant environ 1 min.

Ajouter le riz à risotto et faire mijoter env. 1 min.

Déglacer avec un peu de bouillon et faire cuire le risotto à feu moyen en remuant de temps en temps pendant environ 20 à 25 min.

Ajouter progressivement le bouillon.



Couper les fines herbes

Hacher finement le persil.



Terminer le risotto

Juste avant la fin de la cuisson du risotto, ajouter les crevettes, les poivrons, le pesto de tomates et les herbes hachées au risotto et laisser mijoter.

Astuce : Si le risotto n'est pas assez onctueux, ajoutez un peu d'eau* et laissez cuire un peu plus longtemps.

Dès que le risotto est prêt, ajouter le fromage à pâte dure râpé et 1 cs [2 cs] de beurre*.



Dresser

Assaisonnez le risotto avec du sel*, du poivre* et, à votre convenance, ajoutez un peu de jus de citron et répartir dans les assiettes.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

