

Saltimbocca mit Pilzrisotto

Poulet ummantelt mit Bündner Rohschinken & Salbei

35 – 45 Minuten • 767 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Risottoreis



Eschalotte



braune Champignons



Salbei



Bündner Rohschinken



Hartkäse geraspelt



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Rucola



Balsamicoreme

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Butter*, Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Risottoreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Bündner Rohschinken	1 x 100 g	2 x 100 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamico-Crème 14)	1 x 12 g	2 x 12 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. 650 g)
Brennwert	492 kJ/ 117 kcal	3211 kJ/ 767 kcal
Fett	4.33 g	28.30 g
- davon ges. Fettsäuren	1.46 g	9.53 g
Kohlenhydrate	10.32 g	67.41 g
- davon Zucker	1.20 g	7.84 g
Eiweiss	9.38 g	61.24 g
Salz	0.450 g	2.936 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einem hohem Rührgefäss Geflügelfond, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** verrühren.

Eschalotte und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erwärmen, gehackte **Eschalotte** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anschwitzen.



Pilze braten

In derselben Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Champignonscheiben** 3 – 4 Min. anbraten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und anschliessend ins **Risotto** geben.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, das **Öl** aus der Packung in eine grosse Schüssel geben und mit **Balsamicocrème** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Risotto zubereiten

Risottoreis zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Mit ein wenig der vorbereiteten **Bouillon** ablöschen, Hitze reduzieren und **Risotto** unter regelmässigem Rühren auf mittlerer Stufe ca. 20 – 25 Min. weitergaren, dabei **Bouillon** nach und nach weiter zugeben.

Währenddessen **Champignons** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.



Risotto fertigstellen

Wenn das **Risotto** gar ist, die Hälfte der **Tomaten**, die Hälfte des **Hartkäses** und 1 EL [2 EL] **Butter*** ebenfalls unter das **Risotto** heben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Sollte Dir das Risotto noch zu körnig sein, giesse noch etwas Wasser* hinzu und lass' es etwas länger kochen.



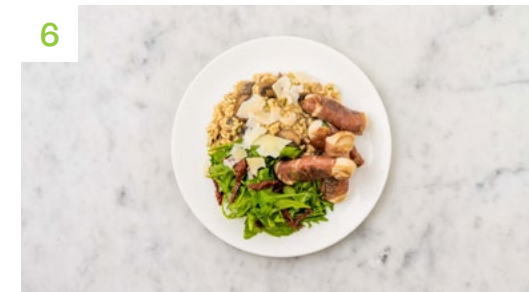
Fleisch anbraten

Pouletfilets in insgesamt 4 [8] Stücke teilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Jedes **Pouletfilet** mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit dem **Rohschinken** umwickeln.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Pouletfilets** darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten.

Pouletfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** und restliche **getrocknete Tomaten** unter das **Dressing** heben.

Risotto auf Teller verteilen, den **Rucola-Salat** und **Poulet-Saltimbocca** dazu anrichten.

Mit restlichem **Hartkäse** garnieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Saltimbocca with mushroom risotto

chicken wrapped in cured ham & sage

35–45 minutes • 767 kcal • Cook on day 3



Chicken breast fillet



Risotto rice



Shallots



Brown mushrooms



Sage



Cured ham



Grated hard cheese



Garlic clove



Dried tomatoes



Rocket



Balsamic cream

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Water*, butter*, olive oil*, oil*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Risotto rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Sage	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cured ham	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamic cream 14)	1 x	12 g	2 x	12 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. 650 g)
Calories	492 kJ/ 117 kcal	3211 kJ/ 767 kcal
Fat	4.33 g	28.30 g
- of which saturated fats	1.46 g	9.53 g
Carbohydrate	10.32 g	67.41 g
- of which sugar	1.20 g	7.84 g
Protein	9.38 g	61.24 g
Salt	0.450 g	2.936 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: 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!)



Get prepped

Heat up plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

In a tall mixing bowl, mix together the chicken stock, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 300 ml [600 ml] hot water*.

Peel and finely chop the shallots and garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large pot and gently sauté the chopped shallots and garlic for about 1 min.



Fry the mushrooms

Fry the mushroom slices without added fat in the same frying pan for 3–4 min., then season with salt* and pepper* and add to the risotto.

Cut the dried tomatoes into strips, pour the oil from the packaging into a large bowl and stir with the balsamic cream and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to make a dressing. Season with salt* and pepper*.



Prepare the risotto

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

Deglaze with a little of the prepared stock, reduce the heat and cook the risotto for another 20–25 min., stirring regularly and gradually adding more stock.

Meanwhile, cut the mushrooms into 0.5 cm thick slices.



Finish the risotto

When the risotto is cooked, add half of the tomatoes, half of the hard cheese and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*. Season with salt* and pepper*.

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



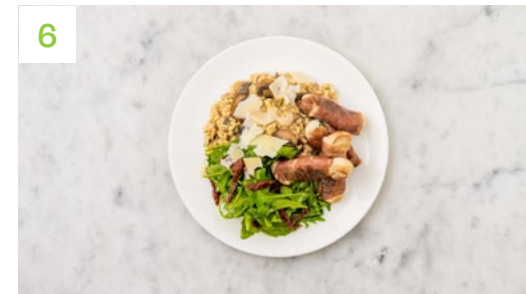
Fry the meat

Cut the chicken fillets into 4 [8] pieces and season with salt* and pepper*.

Top each chicken fillet with a sage leaf and wrap them in ham.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the chicken fillets for all around for 3–4 min.

Place the chicken fillets on a baking tray lined with baking paper and cook in the oven for 8–10 min. until they are no longer pink inside.



Serve

Just before serving, mix the rocket and remaining dried tomatoes into the dressing.

Apportion the risotto onto plates and arrange the rocket salad and chicken saltimbocca with it.

Garnish with the remaining hard cheese and enjoy.

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!](http://www.hellofresh.ch/freunde)



Saltimbocca avec un risotto aux champignons

Poulet enrobé de jambon cru des Grisons & sauge

35 – 45 minutes • 767 kcal • Cuisiner au 3e jour

31



Blanc de poulet



Riz à risotto



Échalote



Champignons bruns



Sauge



Jambon cru des Grisons



Fromage à pâte dure râpé



Gousse d'ail



Tomates séchées



Roquette



Crème balsamique

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, beurre*, huile d'olive*, huile*, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol mélangeur, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Riz à risotto	1 x 150 g	1 x 300 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 g
Jambon cru des Grisons	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé (7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème balsamique (14)	1 x 12 g	2 x 12 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. 650 g)
Valeur calorique	492 kJ/ 117 kcal	3 211 kJ/ 767 kcal
Lipides	4,33 g	28,30 g
- dont acides gras saturés	1,46 g	9,53 g
Glucides	10,32 g	67,41 g
- dont sucre	1,20 g	7,84 g
Protéines	9,38 g	61,24 g
Sel	0,450 g	2,936 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 : 7) lait (comprenant du 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

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Dans un bol mélangeur, mélanger le fond de volaille, 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre*** et 300 ml [600 ml] d'eau* chaude.

Peler l'échalote et l'ail et les hacher finement.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive*** et y faire revenir l'échalote hachée et l'ail env. 1 min.



Faire revenir les champignons

Faire revenir les tranches de **champignon** dans la même poêle sans ajouter de matière grasse 3 à 4 min. Saler* et poivrer*, puis verser dans le **risotto**.

Couper les **tomates** séchées en lanières, verser l'huile du paquet dans un saladier et mélanger avec la crème balsamique et 1 cs [2 cs] d'eau* pour obtenir une vinaigrette. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer le risotto

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

Dégeler avec un peu du bouillon préparé, mettre à feu moyen et continuer à faire mijoter le **risotto** en remuant régulièrement pendant 20 à 25 min en ajoutant le bouillon petit à petit.

Pendant ce temps, couper les **champignons** en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.



Terminer le risotto

Lorsque le **risotto** est cuit, ajouter également la moitié des **tomates**, la moitié du fromage à pâte dure et 1 cs [2 cs] de beurre* au **risotto**. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

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



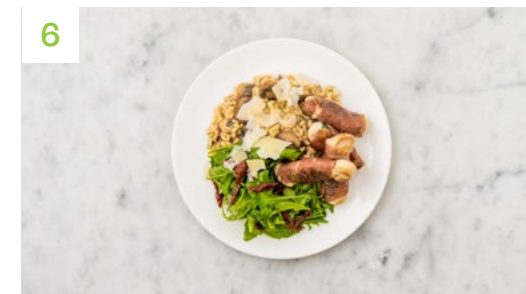
Saisir la viande

Couper les **filets** de poulet en 4 [8] morceaux au total et les assaisonner de sel* et de poivre*.

Recouvrir chaque **filet** de poulet d'une feuille de sauge et envelopper de **jambon cru des Grisons**.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y saisir à feu vif les **filets** de poulet 3 à 4 min.

Déposer les **filets** de poulet sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et cuire 8 à 10 min jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses.



Dresser

Juste avant de servir, ajouter la roquette et le reste des **tomates** séchées à la vinaigrette.

Répartir le **risotto** sur des assiettes, y ajouter la salade de roquette et le saltimbocca de poulet.

Parsemer du reste de fromage et déguster.

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/

