

# Zitronen-Poulet-Risotto

getopft mit Rucola und Tomatenwürfeln

Family One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 864 kcal • Tag 3 kochen

26



Risottoreis



Pouletgeschnetzeltes



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Eschalotte



Hartkäse ital. Art, gerieben



Rucola



Tomaten



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel und 1 grosser Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Risottoreis	1 x 225 g	2 x 225 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 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. 880 g)
Brennwert	411 kJ/ 98 kcal	3615 kJ/ 864 kcal
Fett	3.1 g	27.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	11.4 g
Kohlenhydrate	12 g	106 g
– davon Zucker	0.7 g	5.8 g
Eiweiss	5.5 g	48.1 g
Salz	0.09 g	0.78 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

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

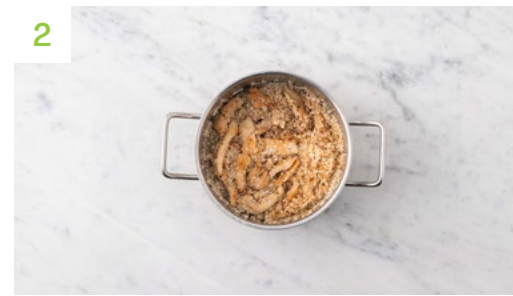


## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Eschalotte** fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.



## Poulet braten

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

**Pouletgeschnetzeltes** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

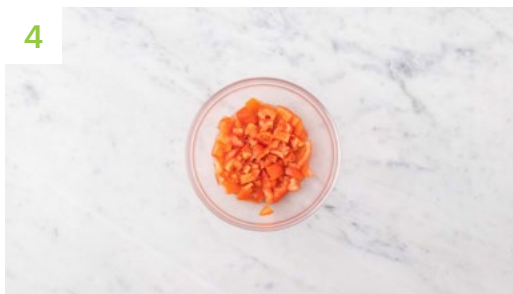
**Risottoreis, Eschalotte, Knoblauch** und „**Hello Buon Appetito**“ dazugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.



## Risotto ansetzen

Mit 800 ml [1600 ml] heissem **Wasser\*** ablöschen.

6 g [12 g] **Pouletbouillonpulver\*** und 0.5 [1] gestrichenen TL **Salz\*** einrühren und bei mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Bouillon** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.



## In der Zwischenzeit

**Zitrone** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale raffeln. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Tomaten** grob würfeln.

**Rucola** grob hacken.

In einer grossen Schüssel den **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

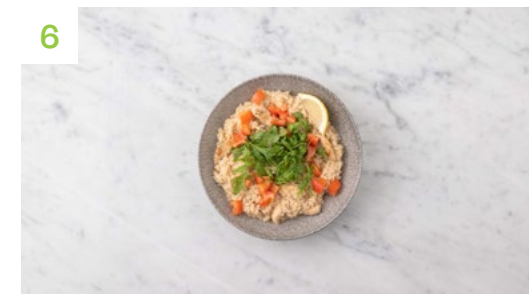
**Tomaten** hinzugeben und marinieren lassen.



## Risotto vollenden

**Risotto** nach der Garzeit von der Hitze nehmen.

**Geriebenen Hartkäse, Zitronenabrieb** und 2 EL [4 EL] **Butter\*** unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Rucola** zu den **Tomaten** geben und gut vermengen.

**Risotto** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Rucola-Tomaten-Salat** toppen, dabei übrigen **Tomatensaft** zurücklassen. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# Lemon chicken risotto

topped with rocket and diced tomatoes

Family One-pot dish 30–40 minutes • 864 kcal • Cook on day 3

26



Risottoreis



Diced chicken



“Hello Buon Appetito” spice mix



Waxed lemon



Garlic clove



Shallots



Grated Italian-style hard cheese



Rocket



Tomatoes



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

# Let's get started

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

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 large bowl and 1 small pot

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Risotto rice	1 x	225 g	2 x	225 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Grated Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 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. 880 g)
Calories	411 kJ/98 kcal	3615 kJ/864 kcal
Fat	3.1 g	27.4 g
– of which saturated fats	1.3 g	11.4 g
Carbohydrate	12 g	106 g
– of which sugar	0.7 g	5.8 g
Protein	5.5 g	48.1 g
Salt	0.09 g	0.78 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

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

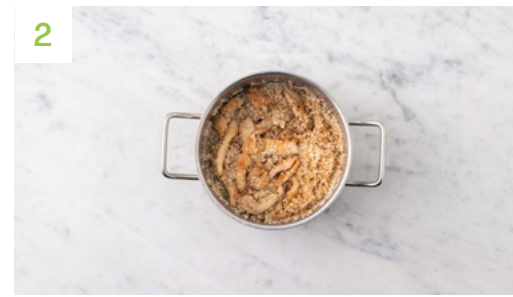


## Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Finely dice the shallots.

Finely chop the garlic.



## Fry the chicken

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

Fry the chicken in the pan for 1–2 min. on a high heat.

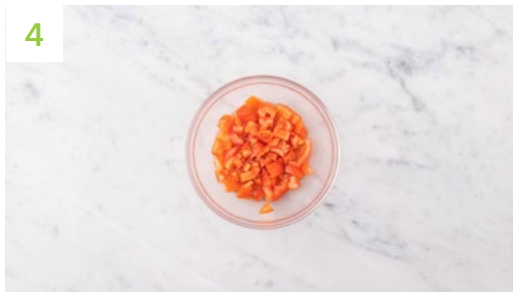
Add the risotto rice, shallots, garlic and “Hello Buon Appetito” and sauté for 1 min. more.



## Prepare the risotto

Deglaze with 800 ml [1600 ml] hot water\*.

Stir in 6 g [12 g] chicken stock powder\* and 0.5 [1] level tsp. salt\* and simmer uncovered over a medium heat, stirring occasionally, for another 20–25 min. until the stock is completely absorbed and the risotto has a creamy consistency.



## In the meantime

Wash the lemon in hot water and grate 1 tsp. [2 tsp.] of the rind. Cut the lemon into 6 wedges.

Coarsely dice the tomatoes.

Roughly chop the rocket.

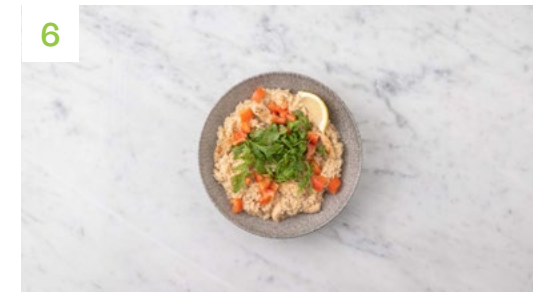
In a large bowl, mix the juice of 2 [4] lime quarters with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\* to make a dressing.

Add the tomatoes and let them marinate.



## Finish the risotto

Remove the risotto from the heat after cooking. Add the grated hard cheese, lemon zest and 2 tbsp. [4 tbsp.] butter\*. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Add the rocket to the tomatoes and mix together well. Apportion the risotto onto deep plates and top with the rocket-and-tomato salad, holding back the remaining tomato juice. Serve with the remaining lemon wedges.

## 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/)



# Risotto au poulet et au citron

garni de roquette et de dés de tomate

Famille **Plat One-Pot** 30 – 40 minutes • 864 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Riz à risotto



Émincé de poulet



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Citron, ciré



Gousse d'ail



Échalote



Fromage italien  
à pâte dure râpé



Roquette



Tomates



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

# C'est parti

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

## Basiques dans votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 saladier et 1 grande casserole

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz à risotto	1 x 225 g	2 x 225 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Fromage italien à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 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. 880 g)
Valeur calorique	411 kJ/ 98 kcal	3615 kJ/ 864 kcal
Lipides	3,1 g	27,4 g
– dont acides gras saturés	1,3 g	11,4 g
Glucides	12 g	106 g
– dont sucre	0,7 g	5,8 g
Protéines	5,5 g	48,1 g
Sel	0,09 g	0,78 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

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

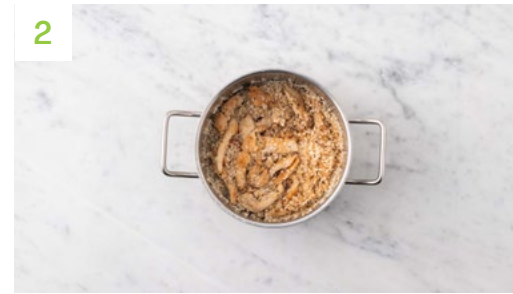


## Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper l'échalote en petits dés.

Hacher finement l'ail.



## Faire cuire le poulet

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

Y faire revenir le poulet émincé à feu vif 1 à 2 min.

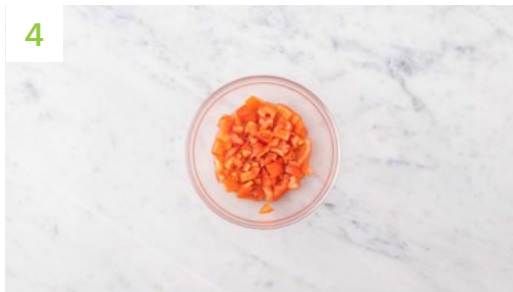
Ajouter le riz à risotto, l'échalote, l'ail et le « Hello Buon Appetito » et faire suer 1 minute supplémentaire.



## Préparer le risotto

Déglacer avec 800 ml [1600 ml] d'eau\*.

Y incorporer 6 g [12 g] de bouillon de volaille en poudre\* et 0,5 [1] cc rase[s] de sel\* et laisser cuire à feu moyen, en remuant de temps en temps pendant environ 20 à 25 min, jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé et que le risotto ait une consistance crémeuse.



## Pendant ce temps

Laver le citron à l'eau chaude et râper 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.

Couper les tomates en gros dés.

Hacher grossièrement la roquette.

Dans un saladier, mélanger le jus de 1 [2] morceau(x) de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\*

et du poivre\* afin d'obtenir une vinaigrette.

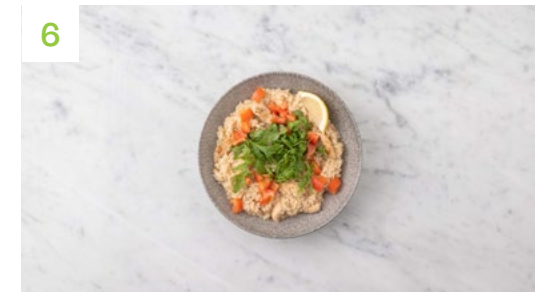
Ajouter les tomates et laisser mariner.



## Terminer le risotto

Retirer le risotto du feu à la fin du temps de cuisson.

Incorporer le fromage dur râpé, le zeste de citron et 2 cs [4 cs] de beurre\*. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Ajouter la roquette aux tomates et bien mélanger.

Répartir le risotto dans des assiettes creuses et ajouter la salade de roquette et de tomates, en laissant le reste du jus de tomate. Servir avec les morceaux de citron restants.

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

