

Zitronen-Poulet-Risotto

getoppt mit Rucola und Tomatenwürfeln

Family One-Pot-Gericht High Protein 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*, Olivenöl*, Pouletbouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

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 7) 8)	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	410 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.

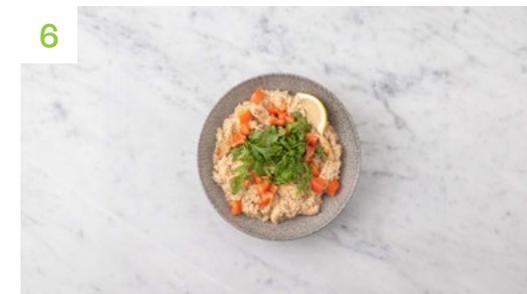
Tomaten hinzugeben und marinieren lassen.



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!

