

Saltimbocca mit Kürbisrisotto

Poulet im Bündner Rohschinken-Salbei-Mantel

35 – 45 Minuten • 849 kcal • Tag 2 kochen



Pouletbrustfilet



Risottoreis



Eschalotte



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



Salbei



Bündner Rohschinken



Hartkäse ital. Art, gerieben



Knoblauchzehe



Rucola



Balsamicreame



Kürbiskerne



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosser Topf und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

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
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	1 x 200 g	1 x 400 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Bündner Rohschinken	1 x 100 g	2 x 100 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamicocrema 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 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. 640 g)
Brennwert	557 kJ/ 133 kcal	3551 kJ/ 849 kcal
Fett	6.5 g	41.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1.9 g	11.8 g
Kohlenhydrate	9.4 g	60.2 g
- davon Zucker	0.6 g	3.7 g
Eiweiss	9.8 g	62.2 g
Salz	0.28 g	1.76 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

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



Kürbis braten

In die Bratpfanne 100 ml [200 ml] **Wasser***, 1 EL [2 EL] **Öl*** und restliche **Kürbiswürfel** geben. **Kürbiswürfel** mit geschlossenem Deckel bei mittelhoher Hitze ca. 7 Min. garen, bis das **Wasser** verkocht ist und die **Kürbiswürfel** weich sind. Danach 1 Min. unter Rühren braten, sie etwas gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel **Balsamicocrème**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Risotto zubereiten

Risottoreis und Hälfte der **Kürbiswürfel** zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

450 ml [900 ml] heisses **Wasser*** angiesen, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** einrühren, Hitze reduzieren und **Risotto** unter regelmässigem Rühren auf mittlerer Stufe ca. 20 – 25 Min. weitergaren, dabei ab und zu umrühren.



Risotto fertigstellen

Wenn das **Risotto** gar ist, **Hartkäse**, Hälfte der **Kürbiskerne** und 1 EL [2 EL] **Butter*** unterheben. 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.

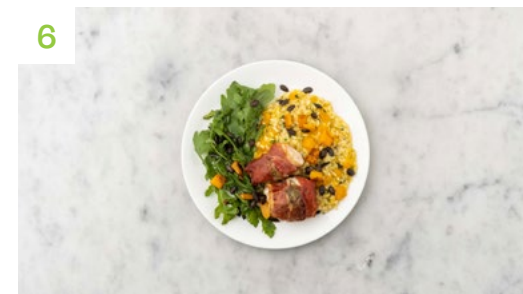


Fleisch anbraten

Pouletfilets in 4 [8] Stücke teilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Jedes **Pouletfilet** mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit **Rohschinken** umwickeln. In einer grossen Bratpfanne **Kürbiskerne** 1–2 Min. rösten, bis sie "springen". Herausnehmen und grob hacken.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Pouletfilets** darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten.

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



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** unter das **Dressing** heben.

Risotto auf Teller verteilen, den **Rucola-Salat** und **Poulet-Saltimbocca** dazu anrichten. Mit **Kürbiswürfeln** und restlichen **Kürbiskernen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

