



# POULET-RISOTTO MIT SAFRAN

und frischem Gartensalat und gebackenen Tomaten



## HELLO HONIG

Honig hat seinen Namen tatsächlich von seiner Farbe! Das indogermanische Wort, von dem unser „Honig“ abstammt, bedeutet so viel wie „Der goldfarbene“.



Eschalotte



Safranpulver



Rispenntomaten



Poulet-Schenkel-Ragout



Petersilie



Risottoreis



Zitrone



Honig



Gartensalat



Parmesan

35 Minuten

Stufe 2

Family

Mit diesem cremigen Gericht zieht gemütlicher Luxus in deine Kochroutine ein: Safran verleiht diesem schnell gekochten Risotto einen edlen Duft und seine tolle Farbe.

**Proteinreiche** Putenstreifen und im Ofen gerösteten Tomaten runden dein Geschmackserlebnis ab. Dazu gibt es Gremolata, ein authentisches italienisches Kräutertopping, das deinem Risotto eine grüne Komponente verleiht. Wir wünschen dir einen Guten Appetit!

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du ein **Backblech, Backpapier**, eine **Raffel**, einen **grossen Topf**, **1 grosse Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 ZU BEGINN

Erhitze **750 ml [1500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

**Eschalotte** abziehen und in Scheiben schneiden.

**Rispentomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und hacken.

Heiße **Gemüsebouillon\*** vorbereiten.

**Safranpulver** darin lösen.



## 2 TOMATEN BACKEN

**Tomatenspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivensöl\*** und **Balsamicoessig\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Auf der obersten Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen.



## 3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einem grossen Topf **Öl\*** erhitzen und **Poulet-Schenkel-Ragout** darin 5 Min. scharf anbraten.

Anschließend **Eschalottenscheiben** zugeben und 3 – 4 Min. braten, bis sie weich sind.



## 4 RISOTTO ZUBEREITEN

**Risottoreis** in den Topf geben.  $\frac{1}{3}$  der **Bouillon** zugeben und gut verrühren. Sobald die Flüssigkeit vom **Reis** aufgenommen wurde, erneut  $\frac{1}{3}$  der **Bouillon** zugeben, dabei immer weiter rühren. Restliche **Bouillon** in das **Risotto** einrühren. Insgesamt sollte das **Risotto** 20 – 25 Min. köcheln.

**Parmesan** raffeln. Zum Schluss geraffelten **Parmesan** unterheben.



## 5 GREMOLATA VORBEREITEN

Schale der **Zitrone** raffeln und in einer kleinen Schüssel mit gehackten **Petersilie** vermischen.

### FÜR DEN SALAT

**Zitrone entsaften** und in einer grossen Schüssel mit **Olivensöl\*** und **Honig** verrühren.



## 6 ANRICHTEN

**Risotto** auf tiefe Teller verteilen und mit gebackenen **Tomatenspalten** und **Gremolata** toppen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Eschalotte	1 x	50 g	1 x	50 g
Rispentomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Petersilie	$\frac{1}{2}$ x	20 g	1 x	20 g
Safranpulver	1 x	0,125 g	1 x	0,125 g
Poulet-Schenkel-Ragout	1 x	480 g	1 x	480 g
Risottoreis	1 x	300 g	1 x	300 g
Zitrone	$\frac{1}{2}$ x	50 g	1 x	50 g
Honig	1 x	28 g	1 x	28 g
Gartensalat	1 x	150 g	1 x	150 g
Parmesan <sup>7)</sup>	2 x	20 g	2 x	20 g
Gemüsebouillon*		750 ml		1500 ml
Balsamicoessig*		$\frac{1}{2}$ EL		1 EL
Öl*		$\frac{1}{2}$ EL		1 EL
Olivensöl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

\* Gut, im Haus zu haben.

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	639 kJ/153 kcal	2973 kJ/711 kcal
Fett	4 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	19 g
Kohlenhydrate	18 g	82 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiss	12 g	55 g
Ballaststoffe	0 g	8 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

<sup>7)</sup> Milk <sup>14)</sup> Sulphites

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

## EN GUETE!



# CHICKEN RISOTTO WITH SAFFRON

and a fresh garden salad and baked tomatoes



## HELLO HONEY

Honey actually gets its name from its colour! The Indo-European word from which our word "honey" derives means something like "gold-coloured".



Shallot



Saffron powder



Truss tomatoes



Chicken thigh ragout



Parsley



Risotto rice



Lemon



Honey



Garden salad



Parmesan

35 minutes

Level 2

Family

This creamy dish will bring homely luxury into your cooking routine: saffron endows this quickly boiled risotto with a noble fragrance and vibrant colour.

Turkey strips rich in protein and tomatoes roasted in the oven round off your taste experience.

Then there is gremolata, an authentic Italian herb topping, to finally add a green element to your risotto. We would like to wish you bon appétit!

Wash fruit, vegetables, herbs and meat and pat the meat dry with kitchen roll.  
You will also need: a baking tray, baking paper, a grater, a large pot, 1 large bowl and 1 small bowl.



## 1 TO START OFF

Boil 750 ml [1500 ml] water in the kettle.  
Peel the **shallots** and cut them into slices.  
Halve the **truss tomatoes**, remove the stalks and cut the **tomato** halves into wedges.  
Pluck the **parsley leaves** and chop.  
Prepare hot **vegetable stock\***. Dissolve the **saffron powder** in it.



## 2 BAKE THE TOMATOES

Distribute the **tomato wedges** on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with **olive oil\*** and **balsamic vinegar\*** and season with **salt\*** and **pepper\***.  
Bake in the oven on the top shelf for approx. 20 min.



## 3 MEANWHILE

Heat **oil\*** in a large pot and sauté the **chicken thigh ragout** in there on high heat for 5 min.  
Then add the **shallot slices** and fry for 3–4 min. until they soften.



## 4 PREPARE THE RISOTTO

Add the **risotto** rice to the pot.  
Add 1/3 of the **stock** and stir well. When the liquid has been absorbed by the **rice**, add another 1/3 of the **stock** while stirring continuously. Stir the rest of the **stock** into the **risotto**.  
The **risotto** should simmer for a total of 20–25 min.  
Grate the **parmesan**. To finish, stir in the grated **parmesan**.



## 5 PREPARE THE GREMOLATA

Grate the lemon **rind** and mix it with chopped **parsley** in a small bowl.

### FOR THE SALAD

Juice a **lemon** and stir the juice in a large bowl with **olive oil\*** and **honey**.



## 6 ARRANGE

Apportion the **risotto** onto deep plates and top with the baked **tomato wedges** and **gremolata**.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Shallot	1 x	50 g	1 x	50 g
Truss tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Parsley	1/2 x	20 g	1 x	20 g
Saffron powder	1 x	0,125 g	1 x	0,125 g
Chicken thigh ragout	1 x	480 g	1 x	480 g
Risotto rice	1 x	300 g	1 x	300 g
Lemon	1/2 x	50 g	1 x	50 g
Honey	1 x	28 g	1 x	28 g
Garden salad	1 x	150 g	1 x	150 g
Parmesan <sup>7)</sup>	2 x	20 g	2 x	20 g
Vegetable stock*		750 ml		1500 ml
Balsamic vinegar*		1/2 tbsp.		1 tbsp.
Oil*		1/2 tbsp.		1 tbsp.
Olive oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*		According to taste		

The quantities above are the minimum quantities.

\* Good to have at hand.

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	639 kJ/153 kcal	2973 kJ/711 kcal
Fat	4 g	18 g
– incl. saturated fats	1 g	19 g
Carbohydrate	18 g	82 g
– incl. sugar	3 g	14 g
Protein	12 g	55 g
Dietary fibre	0 g	8 g
Salt	1 g	3 g

### ALLERGENS

<sup>7)</sup> Milk <sup>14)</sup> Sulphites



We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

BON APPETIT!



# RISOTTO DE POULET AU SAFRAN

avec salade jardinière et tomates rôties



**HELLO MIEL**

Le mot germanique « hunanga », qui est à l'origine de « Honig », miel en allemand, désigne la couleur dorée du miel.



Échalote



Poudre de safran



Tomates en grappe



Ragout de cuisses de poulet



Persil



Riz à risotto



Citron



Miel



Salade jardinière  
Baby Leaves Mix



Hard Italian Cheese

35 minutes

Niveau 2

Family

Ce plat crémeux apporte une bouffée de convivialité dans votre quotidien culinaire : le safran donne à ce risotto rapide son odeur délicate et sa magnifique couleur.

Les bandes de dinde, riches en protéines, et les tomates rôties au four complètent parfaitement le tout. La gremolata qui le recouvre est un accompagnement italien authentique qui porte une touche verte à votre risotto. Nous vous souhaitons un bon appétit !

# C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes**, les **fines herbes** et la **viande** et essuyer la viande avec de l'**essuie-tout**. Pour réaliser cette recette, il vous faut une **plaque de four**, du **papier de cuisson**, une **râpe**, une **grande casserole**, un **grand saladier** et un **petit saladier**.



## 1 POUR COMMENCER

Chauffer 750 ml [1500 ml] d'**eau** dans la bouilloire.

Peler l'**échalote** et la couper en tranches. Couper en deux les **tomates en grappes**, enlever le trognon et les couper en tranches. Arracher les feuilles de persil et les hacher. Préparer une **bouillon de légumes\*** chaud. Y dissoudre le **poudre de safran**.



## 2 FAIRE CUIRE LES TOMATES

Disposer les tranches de **tomates** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, arroser d'**huile d'olive\*** et de **vinaigre balsamique\*** et assaisonner avec du sel et du poivre. Placer en haut du four env. 20 min.



## 3 PENDANT CE TEMPS

Chauffer de l'**huile\*** dans une grande casserole et y faire revenir le **ragout de cuisses de poulet** à feu vif durant 5 min.

Ajouter ensuite les tranches **d'échalote** et faire revenir 3 à 4 min. jusqu'à ce qu'elles fondent.



## 4 PRÉPARER LE RISOTTO

Mettre le riz à **risotto** dans la casserole. Ajouter 1/3 du **bouillon** et bien mélanger. Dès que le liquide est absorbé par le riz, ajouter à nouveau 1/3 du **bouillon** et continuer à remuer. Mélanger le reste de bouillon au **risotto**.

En tout, le **risotto** doit mijoter 20 à 25 min. Râper le **parmesan**.

Y incorporer le **parmesan** à la fin.



## 5 PRÉPARER LA GREMOLATA

Râper le zeste de **citron** et le mélanger au **persil** haché dans un petit saladier.

### POUR LA SALADE

Presser le **citron** et mélanger le jus à de l'**huile d'olive\*** et du miel.



## 6 DRESSER

Répartir le **risotto** dans des assiettes creuses et garnir des tranches de **tomates** rôties et de la **gremolata**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Échalote	1 x	50 g	1 x	50 g
Tomates en grappe	2 x	100 g	4 x	100 g
Persil	1/2 x	20 g	1 x	20 g
Poudre de safran	1 x	0,125 g	1 x	0,125 g
Ragout de cuisses de poulet	1 x	480 g	1 x	480 g
Riz à risotto	1 x	300 g	1 x	300 g
Citron	1/2 x	50 g	1 x	50 g
Miel	1 x	28 g	1 x	28 g
Salade jardinière	1 x	150 g	1 x	150 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	2 x	20 g
Bouillon de légumes*		750 ml		1500 ml
Vinaigre balsamique*		1/2 cs		1 cs
Huile*		1/2 cs		1 cs
Huile d'olive*		1 cs		2 cs
Sel, poivre*		selon les goûts		

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à avoir chez soi.

🕒 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	639 kJ/153 kcal	2973 kJ/711 kcal
Graisse	4 g	18 g
- dont acides gras saturés	1 g	19 g
Glucides	18 g	82 g
- dont sucre	3 g	14 g
Protéines	12 g	55 g
Fibres	0 g	8 g
Sel	1 g	3 g

### ALLERGÈNES

7) lait 14) sulfites



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

# BON APPÉTIT!