



TOMATEN-RISOTTO

mit Rucola und Käse-Chips



HELLO RISOTTO!

Der Weltrekord im Risotto-Kochen wurde in Zürich aufgestellt, wo in einer Pfanne 20.000 Portionen Risotto gekocht wurden.



Risottoreis



Tomate



Rucola



Schalotte



Parmesan



Antipasti-Mix



Crème fraîche

30 Minuten

Stufe 2

veggie

Mit diesem Risotto zaubern wir Dir ein bisschen „Bella Italia“ auf Deinen Teller. Wenn Du Dich bei den kühleren Temperaturen auch gern mal in den Süden Europas träumst, passt unser herzhaftes, fruchtiges Risotto heute perfekt in Deine Küche. Buon Appetito!

Tomaten und **Rucola** waschen und **Rucola** abtropfen lassen. **500 ml [1000 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Gemüseraffel**, einen **kleinen Topf**, **Backpapier**, ein **Backblech** und einen **grossen Topf**.



1 GEMÜSE RÜSTEN

Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** grob würfeln. **Antipasti-Mix** klein schneiden.



2 PARMESAN RAFFELN

Parmesan raffeln. In einem kleinen Topf **500 ml [1000 ml]** heisse **Gemüsebouillon** vorbereiten. (Die **Bouillon** nicht zu kräftig machen, da das **Risotto** sonst zu salzig wird.)

TIPP: Auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** **1/2 des Parmesans** in zwei **Häufchen** mit einem Durchmesser von ca. **4 cm** verteilen und auf der mittleren Schiene im **Backofen** **7–10 Min.** backen, bis die **Käse-Chips** goldbraun sind.



3 RISOTTO BEGINNEN

In einem grossen Topf **Schalottenwürfel** im **1 EL [2 EL] Öl** ca. **1 Min.** anbraten, dann **Risottoreis** zugeben und **1–2 Min.** weiter rösten. Mit **Tomatenwürfeln** ablöschen.



4 RISOTTO WEITERKÖCHELN

Vorbereitete **Gemüsebouillon** nach und nach zum **Risotto** geben. Dieses ca. **20 Min.** unter ständigem Rühren weiterköcheln, bis der **Reis** weich ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz erreicht hat.



5 RISOTTO VERFEINERN

Restlichen **Parmesan**, **Crème fraîche**, **Rucola**, **Antipasti** vorsichtig unter das **Risotto** heben. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Risotto auf Teller verteilen und zusammen mit **Käse-Chips** geniessen.

EN GUETE!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

		2P	4P
Schalotte ⊕	½ x	30 g	1 x 30 g
Tomate	1 x	70 g	2 x 70 g
Antipasti-Mix 8) 15)	1 x	100 g	1 x 200 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	3 x 20 g
Risottoreis 15)	1 x	150 g	1 x 300 g
Crème fraîche 7) ⊕	½ x	90 g	1 x 90 g
Rucola	1 x	50 g	1 x 100 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Gemüsebouillon, Salz, Pfeffer, Öl

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	555 kJ/139 kcal	3302 kJ/789 kcal
Fett	7 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	14 g	85 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiss	5 g	21 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Lactose 8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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

#HelloFreshCH

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



TOMATO RISOTTO

with rocket and cheese chips



HELLO RISOTTO!

The world record for cooking risotto was set in Zurich when 22,000 portions were made in one frying pan.



Risotto rice



Tomato



Rocket



Shallot



Parmesan



Antipasti mix



Crème fraîche

30 minutes

Level 2

Veggie

With our risotto recipe we're putting a little Bella Italia on your plate. If you like daydreaming of southern Europe when the temperature drops a little, our hearty, fruity risotto will be perfect in your kitchen. Buon appetito!

Wash **tomatoes** and **rocket** and drain **rocket**. Boil **500 ml [1000 ml] water** in the kettle. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a vegetable grater, a small pot, baking paper, a baking tray and a **large** pot.



1 PREPARE VEGETABLES

Peel, halve and finely dice the shallots. Halve the tomatoes, remove the stalk, and roughly dice the tomato halves. Chop **antipasti mix** finely.



2 GRATE PARMESAN

Grate the **parmesan**. In a small pot, prepare 500 ml [1000 ml] hot vegetable stock. (Don't make the stock too strong as otherwise the **risotto** will be too salty.)

TIP: Distribute 1/2 of the parmesan in two little mounds with a diameter of approx. 4 cm on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf of the oven for 7-10 min. until the cheese chips are golden brown.



4 SIMMER RISOTTO

Gradually add the prepared vegetable stock to the **risotto**. Simmer for approx. 20 min., stirring continuously, until the rice is soft and the **risotto** has a creamy consistency.



5 REFINE RISOTTO

Carefully stir the rest of the **parmesan**, **crème fraîche**, rocket, and **antipasti** into the **risotto**. Season with salt and pepper.



3 START RISOTTO

In a large pot, sauté the diced shallots in the 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** for approx. 1 min., then add **risotto** rice and fry for 1-2 min. more. Deglaze with diced tomatoes.



6 ARRANGE

Apportion tomato **risotto** onto plates and enjoy together with the cheese **chips**.

BON APPETIT!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

		2P	4P
Shallot ⊕	½ x	30 g	1 x 30 g
Tomato	1 x	70 g	2 x 70 g
Antipasti mix 8) 15)	1 x	100 g	1 x 200 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	3 x 20 g
Risotto rice 15)	1 x	150 g	1 x 300 g
Crème fraîche 7) ⊕	½ x	90 g	1 x 90 g
Rocket	1 x	50 g	1 x 100 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Vegetable stock, salt, pepper, oil
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	555 kJ/139 kcal	3302 kJ/789 kcal
Fat	7 g	41 g
- incl. saturated fats	4 g	21 g
Carbohydrate	14 g	85 g
- incl. sugar	2 g	14 g
Protein	5 g	21 g
Dietary fibre	1 g	5 g
Salt	1 g	2 g

ALLERGENS

7) Lactose 8) Nuts 15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

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



RISOTTO DE TOMATES

à la roquette et aux chips de fromage



HELLO RISOTTO !

Le record mondial de préparation de risotto a été atteint à Zurich où 22 000 portions de risotto ont été cuisinées dans une poêle.



Riz à risotto



Tomate



Roquette



Échalote



Parmesan



Mix d'antipasti



Crème fraîche

30 minutes

Niveau 2

Veggie

Avec ce risotto, nous mettons aujourd'hui un peu de *Bella Italia* dans votre assiette. Si parfois quand il fait froid vous rêvez de pays méditerranéens, ce risotto savoureux et fruité est idéal. Buon appetito !

Nettoyer les **tomates** et la **roquette** et laisser sécher la **roquette**. Chauffer **500 ml [1000 ml]** d'**eau** dans la bouilloire. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également une râpe à légumes, une petite casserole, du papier de cuisson, un plaque de four, et une **grande** casserole.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler l'échalote, couper en deux et couper en petits dés. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et les couper grossièrement en dés. Couper en petits morceaux le **mix d'antipasti**.



2 RÂPER LE PARMESAN

Râper le **parmesan**. Préparer dans une petite casserole 500 ml [1000 ml] de **bouillon** de légumes chaud. (Ne pas préparer un **bouillon** trop fort en goût car le **risotto** serait trop salé.)

CONSEIL : Sur une plaque recouverte de papier de cuisson, répartir la moitié du parmesan en deux tas d'un diamètre d'env. 4 cm, enfourner au milieu et cuire 7 à 10 min jusqu'à ce que les chips de fromage soient dorées.



3 COMMENCER LE RISOTTO

Faire dorer dans une grande casserole les dés d'échalote avec 1 cs [2 cs] d'**huile** env. 1 min, ajouter ensuite le riz de **risotto** et continuer à faire revenir 1 à 2 min. Déglacer le **risotto** avec les dés de **tomates**.



4 LAISSER MIJOTER LE RISOTTO

Ajouter le **bouillon** de légumes peu à peu au **risotto**. Laisser mijoter env. 20 min en remuant régulièrement jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le **risotto** atteigne une consistance crémeuse.



5 AFFINER LE RISOTTO

Incorporer délicatement sous le **risotto** le reste de **parmesan**, la **crème fraîche**, la **roquette**, les **antipasti**. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre.



6 DRESSER

Servir le **risotto** de **tomates** dans les assiettes et savourer avec les **chips** de fromage.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Échalote ⊕	½ x	30 g	1 x	30 g
Tomate	1 x	70 g	2 x	70 g
Mix d'antipasti 8) 15)	1 x	100 g	1 x	200 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	3 x	20 g
Riz à risotto 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Crème fraîche 7) ⊕	½ x	90 g	1 x	90 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g

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

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

bouillon de légumes, sel, poivre, huile. Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	555 kJ/139 kcal	3302 kJ/789 kcal
Graisse	7 g	41 g
- dont acides gras saturés	4 g	21 g
Glucides	14 g	85 g
- dont sucre	2 g	14 g
Protéines	5 g	21 g
Fibres	1 g	5 g
Sel	1 g	2 g

ALLERGÈNES

7) lactose 8) fruits à coque 15) peut contenir des traces d'allergènes

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

BON APPÉTIT !

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

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