

Zitronen-Poulet-Risotto

getopft mit Rucola und Tomatenwürfeln

Family One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 825 kcal • Tag 3 kochen

24



Risottoreis



Pouletgeschnetzeltes



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Eschalotte



geriebener Hartkäse



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

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

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 Gemüseraffel und 1 grosse Schüssel

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
geriebener Hartkäse 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	394 kJ/ 94 kcal	3450 kJ/ 825 kcal
Fett	3,13 g	27,42 g
– davon ges. Fettsäuren	1,30 g	11,41 g
Kohlenhydrate	10,81 g	94,77 g
– davon Zucker	0,64 g	5,65 g
Eiweiss	5,42 g	47,53 g
Salz	0,063 g	0,551 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.

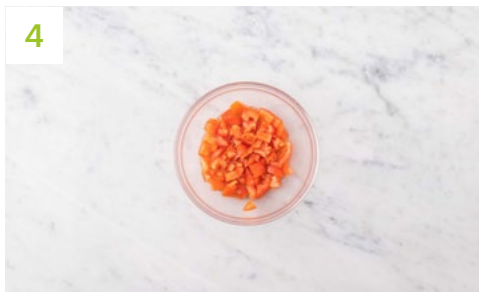
Risottoreis, Eschalotte, Knoblauch und „Hello Buon Appetito“ dazugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.



Risotto ansetzen

Mit 800 ml [1,600 ml] **heissem Wasser*** ablöschen.

8 g [16 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

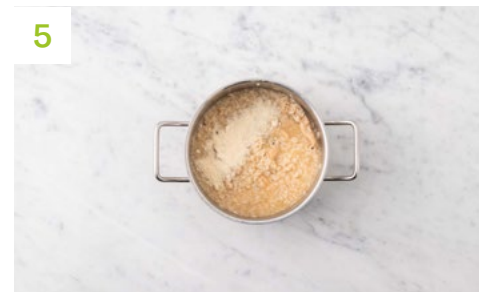
Zitrone heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale reiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Tomaten grob würfeln.

Rucola grob hacken.

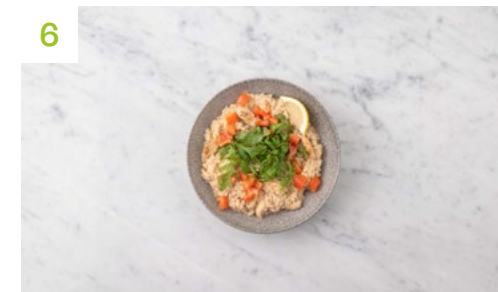
In einer grossen Schüssel den **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

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 www.hellofresh.ch/freunde ein!





Lemon chicken risotto

topped with rocket and diced tomatoes

Family One-pot dish 30-40 minutes • 825 kcal • Cook on day 3

24



Risotto rice



Diced chicken



"Hello Buon Appetito" spice mix



Lemon, waxed



Garlic clove



Shallots



Grated 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.

Basic ingredients

Olive oil*, butter*, salt*, pepper*, water*, chicken stock powder*.

Cooking utensils

1 large saucepan, 1 vegetable grater and 1 large bowl.

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
Spice mix "Hello Buon Appetito"	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 hard cheese (7) 8)	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. 680 g)
Calories	394 kJ/ 94 kcal	3.450 kJ/ 825 kcal
Fat	3.13 g	27.42 g
- incl. saturated fats	1.30 g	11.41 g
Carbohydrate	10.81 g	94.77 g
- incl. sugar	0.64 g	5.65 g
Protein	5.42 g	47.53 g
Salt	0.063 g	0.551 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!)

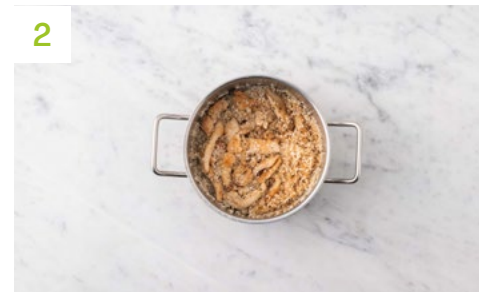


Get prepped

Heat up 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 pan.

Sauté the diced chicken in the pan for 1-2 min. on a high heat.

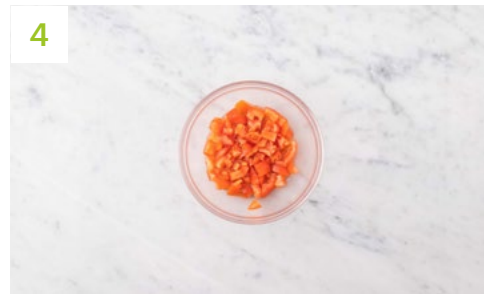
Add the risotto rice, shallots, garlic and "Hello Buon Appetito" spice mix and sauté for 1 min. more.



Prepare the risotto

Deglaze with 800 ml [1.600 ml] hot water*.

Stir in 8 g [16 g] chicken stock powder* and 0.5 [1] level teaspoon of salt* and continue to simmer uncovered over a medium heat, stirring occasionally, for approx. 20-25 min. until the stock is completely absorbed and the risotto has a creamy consistency.



Meanwhile

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

Roughly dice the tomatoes.

Roughly chop the rocket.

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

Add the tomatoes and let them marinate.



Finish 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 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!





Risotto de poulet au citron garni de roquette et de dés de tomates

Famille Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 825 kcal • Cuisiner au 3e jour

24



Riz pour risotto



Émincé de poulet



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Citron, ciré



Gousse d'ail



Échalote



Fromage râpé à pâte dure



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.

Ingrédients de base

Huile d'olive*, beurre*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de volaille en poudre*.

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 râpe à légumes et 1 grand saladier

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 à pâte dure râpé 7 8	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	394 kJ/ 94 kcal	3.450 kJ/ 825 kcal
Lipides	3.13 g	27.42 g
– dont acides gras saturés	1.30 g	11.41 g
Glucides	10.81 g	94.77 g
– dont sucre	0.64 g	5.65 g
Protéines	5.42 g	47.53 g
Sel	0.063 g	0.551 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 !)

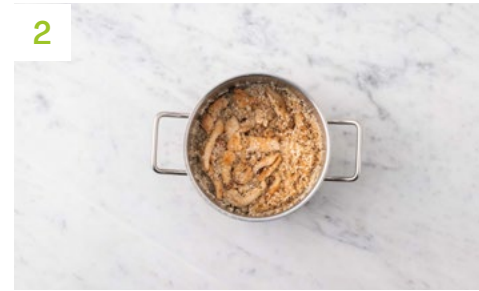


Petite préparation

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, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire revenir l'émincé de poulet à feu vif 1 à 2 min.

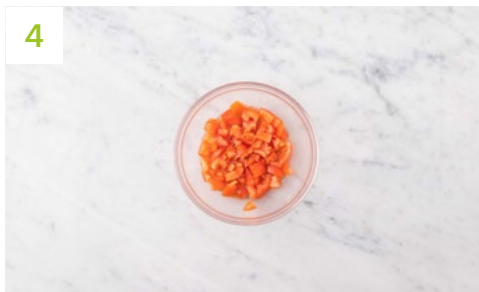
Ajouter le riz pour risotto, l'échalote, l'ail et « Hello Buon Appetito » puis faire suer 1 min supplémentaire.



Préparer le risotto

Déglacer avec 800 ml [1.600 ml] d'eau chaude*.

Incorporer 8 g [16 g] du bouillon de volaille en poudre* et 0.5 [1] cc rase de sel* et laisser mijoter à feu moyen 20 à 25 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé et que le risotto ait une consistance crémeuse.



Pendant ce temps

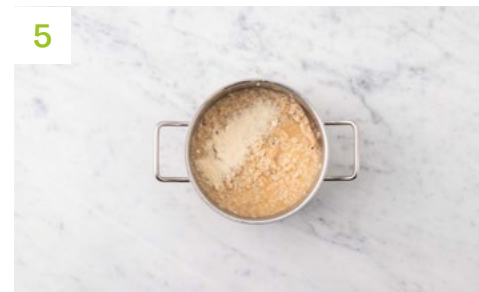
Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.

Couper les tomates en gros cubes.

Hacher grossièrement la roquette.

Mélanger le jus de 1 [2] quartier[s] de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* dans un grand saladier pour la vinaigrette.

Ajouter les tomates et laisser mariner.

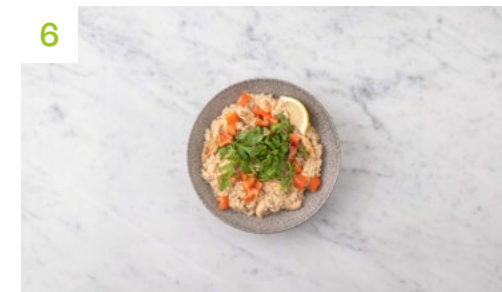


Finir le risotto

Retirer le risotto du feu après le temps de cuisson.

Ajouter le fromage à pâte dure 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 garnir avec la salade de roquette et de tomates, en laissant le reste du jus de tomate.

Servir avec le reste des quartiers de citron.

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 !

