

Zitronen-Hähnchen-Risotto

getopft mit Rucola und Tomatenwürfeln

Family One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 870 kcal • Tag 3 kochen

26



Hähnchengeschnetzeltes



Risottoreis



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Schalotte



Hühnerbrühe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Rucola



Tomate (Roma)

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|-------|-------|
| Hähnchengeschnetzeltes | 250 g | 375 g | 500 g |
| Risottoreis | 225 g | 300 g | 450 g |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | 2 g | 4 g | 4 g |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| Schalotte DE NL FR ES | 1 | 2 | 2 |
| Hühnerbrühe | 8 g | 12 g | 16 g |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7 8) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Rucola | 50 g | 75 g | 100 g |
| Tomate (Roma) | 2 | 3 | 4 |

**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 | 413 kJ/99 kcal | 3638 kJ/870 kcal |
| Fett | 3,1 g | 27,5 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,3 g | 11,7 g |
| Kohlenhydrate | 12,2 g | 107,3 g |
| – davon Zucker | 0,8 g | 7,1 g |
| Eiweiß | 5,3 g | 46,4 g |
| Salz | 0,34 g | 3,02 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten

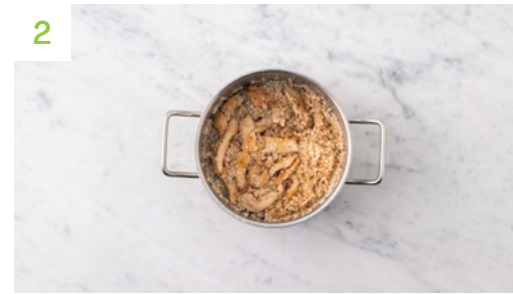


Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Schalotte fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



Hähnchen braten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Hähnchengeschnetzeltes darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

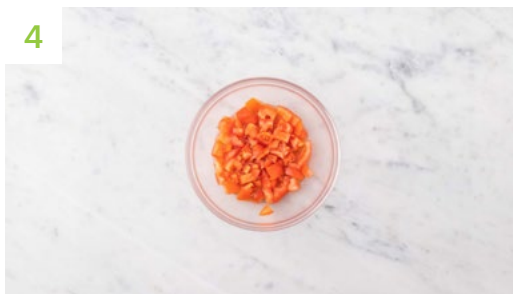
Risottoreis, **Schalotte**, **Knoblauch** und „**Hello Buon Appetito**“ dazugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.



Risotto ansetzen

Mit 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

Hühnerbrühpulver und 0,5 [0,75 | 1] gestrichenen TL **Salz*** einrühren und bei mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Brühe** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.



In der Zwischenzeit

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 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 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

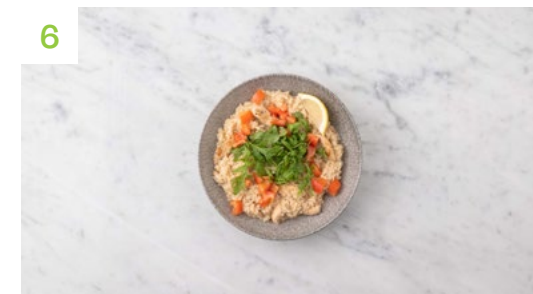
Tomaten hinzugeben und marinieren lassen.



Risotto vollenden

Risotto nach der Garzeit von der Hitze nehmen.

Geriebenen Hartkäse, **Zitronenabrieb** und 2 EL [3 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.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

