

Zitronen-Hähnchen-Risotto

getopft mit Rucola und Tomatenwürfeln

Family One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 865 kcal • Tag 3 kochen

24



Risottoreis



Hähnchengeschnitztes



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Schalotte



Hühnerbrühe



geriebener Hartkäse



Rucola



Tomate



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
geriebener Hartkäse 7 8)	40 g	60 g	80 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Tomate NL ES BE PL MA	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. 890 g)
Brennwert	408 kJ/98 kcal	3619 kJ/865 kcal
Fett	3,55 g	31,45 g
– davon ges. Fettsäuren	1,62 g	14,37 g
Kohlenhydrate	10,84 g	96,13 g
– davon Zucker	0,77 g	6,80 g
Eiweiß	5,16 g	45,72 g
Salz	0,316 g	2,802 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 **ES:** Spanien

BE: Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **FR:** Frankreich **ZA:** Südafrika

AR: Argentinien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Schalotte fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



2 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.



3 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.



4 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.



5 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.



6 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>

