

# Zitronen-Hähnchen-Risotto

getoppt 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 <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Schalotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7</b>   <b>8</b> )	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>

