

Zitronen-Hähnchen-Risotto

getoppt mit Rucola und Tomatenwürfeln

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

27



Hähnchengeschnetzeltes



Risottoreis



Rucola



Tomate (Roma)



Zitrone, gewachst



Schalotte



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Hühnerbrühe



- 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 aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 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
Rucola	50 g	75 g	100 g
Tomate (Roma)	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Schalotte DE NL FR ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Hartkäse ital. Art, gerieben 7 8	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 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	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

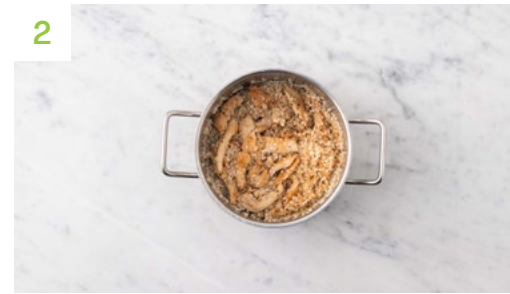


Kleine Vorbereitung

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.

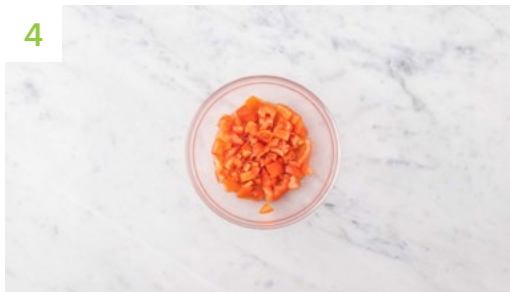
Risottoreis, **Schalotte**, **Knoblauch** und „**Hello Buon Appetito**“ dazugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.



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.

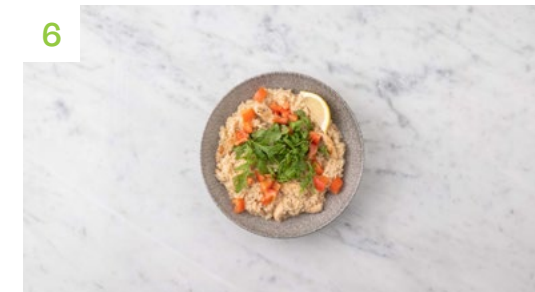
Tomaten hinzugeben und marinieren lassen.



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>

