



Risotto mit getrockneten Tomaten,

dazu extra Chorizo und zartes Hähnchenbrustfilet

EXTRA
LECKERBISEN

Hähnchenbrust mit Chorizowürfeln



Hähnchenbrustfilet



Chorizo



roter Chili



Hartkäse ital. Art



Crème fraîche



Zwiebel



Tomate



Risottoreis



Walnüsse



Rucola



getrocknete Tomaten



schwarze Oliven

45 Minuten Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Hello Extra! Unser mediterranes Risotto mit getrockneten Tomaten zählt sowieso schon zu Deinen liebsten Rezepten. Mit extra Chorizo und zartem Hähnchenbrustfilet wird daraus aber noch mal ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! Ein wenig Chili heizt den Geschmacksnerven ein, während Dich Oliven, Rucola und selbst gemachte Käsechips nach Bella Italia entführen und Dir die Sonne auf den Teller bringen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf**, **1 großen Topf**, eine **Auflaufform**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 ZU BEGINN

Erhitze **500 ml [750 ml|1000 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.

Getrocknete Tomaten klein schneiden und **schwarze Oliven** halbieren.

Chorizo in 0,5 cm kleine Würfel schneiden. **Chili** halbieren, entkernen und fein hacken.



4 RISOTTO ZUBEREITEN

In einem großen Topf **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin 1 Min. anbraten. **Risottoreis** und **Walnüsse** zugeben und weitere 1 – 2 Min. rösten.

Tomatenwürfel zugeben. Ein **Drittel** der **Gemüsebrühe** zugeben und gut verrühren. Sobald die Flüssigkeit vom **Reis** aufgenommen wurde, erneut $\frac{1}{3}$ der **Brühe** zugeben, dabei immer weiter rühren. Restliche **Brühe** in das **Risotto** einrühren. Insgesamt sollte das **Risotto** 20 – 25 Min. köcheln.

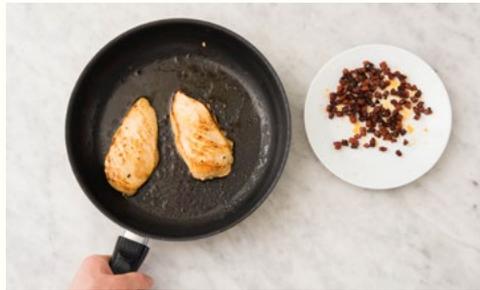


2 ALS ZWISCHENSCHRITT

Hartkäse grob reiben.

In einem kleinen Topf heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten.

★ **TIPP:** Die Brühe nicht zu kräftig vorbereiten, da das **Risotto** sonst zu salzig wird!



5 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Chorizowürfel** darin 3 – 5 Min. anbraten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und ohne weitere Fettzugabe **Hähnchenbrust** je Seite für 2 – 3 Min. anbraten.

Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform geben und für 15 – 18 Min. im Backofen garen, bis sie gar sind.



3 FÜR DIE KÄSECHIPS

Die **Hälfte** des geriebenen **Hartkäses** in jeweils zwei Häufchen mit einem Durchmesser von ca. 4 cm auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.

Im Backofen für 7 – 10 Min. backen, bis die **Chips** goldbraun sind.



6 ZUM SCHLUSS

Geriebenen **Hartkäse**, **Crème fraîche**, **Rucola**, **getrocknete Tomaten** und **Olivenhälften** unter das **Risotto** rühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Risotto auf Teller verteilen, mit **Hähnchenbrust**, **Chorizo** und gehacktem **Chili (scharf!)** toppen. **Käsechips** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel	1	2 (klein)	2
Tomate	2	2 (groß)	4
getrocknete Tomaten/ schwarze Oliven 15)	100 g	150 g	200 g
Chorizo 6) 7)	80 g	120 g	160 g
roter Chili	1	1½ ☞	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	60 g	80 g
Risottoreis 15)	150 g	225 g	300 g
Walnüsse 8) 15)	10 g	15 g ☞	20 g
Hähnchenbrustfilet	280	420 g	560 g
Crème fraîche 7)	75 g ☞	113 g ☞	150 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe*	500 ml	750 ml	1000 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	742 kJ/177 kcal	4085 kJ/974 kcal
Fett	9 g	45 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	17 g
Kohlenhydrate	16 g	86 g
– davon Zucker	4 g	18 g
Eiweiß	11 g	60 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

3) Ei 6) Soja 7) Milch 8) Walnüsse

15) kann Spuren von Weizen, Erdnüssen, Soja, Milch, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 23 | 12

HelloFRESH