

Kürbis-Risotto mit gebackenen Hokkaidowürfeln

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Family Klimaheld Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 748 kcal • Tag 3 kochen



Hokkaido-Kürbis



Risottoreis



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Hartkäse ital. Art, gerieben



Pinienkerne



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Salbei



Babyspinat



milder Chili-Mix



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Butter*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hokkaido-Kürbis	1 x 600 g	1 x 800 g
Risottoreis	1 x 225 g	2 x 225 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pinienkerne	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zitrone, gewachst	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Babypinac	1 x 50 g	1 x 100 g
milder Chili-Mix	1 x 4 g**	1 x 4 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. 1000 g)
Brennwert	313 kJ/ 75 kcal	3131 kJ/ 748 kcal
Fett	1.9 g	19.4 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	8.1 g
Kohlenhydrate	12 g	120.1 g
- davon Zucker	1.7 g	16.6 g
Eiweiss	2.1 g	21 g
Salz	0.16 g	1.58 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 10) Sellerie

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



Kürbis backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Salbeiblätter abzupfen.

Hokkaido halbieren, die **Kerne** mithilfe eines Löffels herauskratzen und **Kürbishälften** in 2 cm grosse Stücke schneiden.

Hokkaidowürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit **Salbeiblättern**, der Hälfte vom milden **Chili-Mix**, 0,75 EL [1 EL] **Öl*** und **Salz*** vermengen.

Hokkaido 18 – 20 Min. im Ofen backen, bis er weich ist.



Kürbis pürieren

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Wenn der **Kürbis** fertig gebacken ist, ca. ein Viertel [ein Drittel] der **Kürbiswürfel** und etwas **Salbei** in ein hohes Rührgefäss geben, 80 ml [160 ml] **Wasser*** hinzufügen und mit einem Stabmixer glatt pürieren.

Tipp: Wenn Du den intensiven Geschmack von Salbei nicht magst, lass ihn lieber weg und verwende ihn nur zur Deko.

Milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Kleine Vorbereitung

Aus 800 ml [1600 ml] heissem **Wasser***, „**Hello Muskat**“ und dem 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **Bouillon** vorbereiten.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** fein hacken.

In einem grossen Topf ohne Fettzugabe **Pinienkerne** ca. 1 Min. rösten, bis sie fein duften.

Pinienkerne beiseitestellen und den Topf für Schritt 3 bereithalten.



Risotto fertigstellen

Nach Ende der Garzeit des **Risottos** den **Spinat** unterrühren, bis er zusammenfällt.

Kürbispüree, **Hartkäse** und 2 TL [4 TL] **Butter*** unter das **Risotto** rühren.

Mit **Zitronenabrieb** und dem **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** abschmecken. Das **Risotto** kräftig **salzen*** und **pfeffern***.



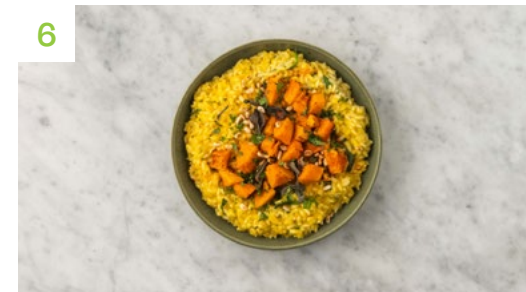
Risotto ansetzen

In demselben Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erwärmen.

Knoblauch dazu pressen, gehackte **Zwiebel** hinzufügen und beides ca. 2 Min. anschwitzen.

Risottoreis zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Mit der vorbereiteten **Bouillon** ablöschen und bei mittlerer Hitze offen, unter gelegentlichem Rühren, 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Bouillon** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.



Anrichten

Kürbis-Risotto auf Teller verteilen und mit gerösteten **Pinienkernen** und gebackenen **Hokkaidowürfeln** toppen. Nach Belieben mit geröstetem **Salbei** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Pumpkin risotto with baked pumpkin cubes

Ingredients produce 50% less CO2

Family Eco-friendly Vegetarian 40–50 minutes • 748 kcal • Cook on day 3



Hokkaido pumpkin



Risotto rice



“Hello Nutmeg” spice mix



Grated Italian-style hard cheese



Pine nuts



Onion



Garlic clove



Waxed lemon



Sage



Baby spinach



Mild chilli mix



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, pepper*, butter*, vegetable stock powder*, salt*

Cooking utensils

1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 measuring jug, 1 hand blender and 1 baking tray with baking paper

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Hokkaido pumpkin	1 x	600 g	1 x	800 g
Risotto rice	1 x	225 g	2 x	225 g
"Hello Nutmeg" spice mix	1 x	5 g	2 x	5 g
Grated Italian-style hard cheese 10)	1 x	40 g	2 x	40 g
Pine nuts	1 x	10 g**	1 x	10 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Waxed lemon	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Sage	1 x	10 g**	1 x	10 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Mild chilli mix	1 x	4 g**	1 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	313 kJ/75 kcal	3131 kJ/748 kcal
Fat	1.9 g	19.4 g
- of which saturated fats	0.8 g	8.1 g
Carbohydrate	12 g	120.1 g
- of which sugar	1.7 g	16.6 g
Protein	2.1 g	21 g
Salt	0.16 g	1.58 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **10)** Celery

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Roast the pumpkin

Heat plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Pluck the sage leaves.

Cut the pumpkin in half, scrape out the seeds with a spoon and cut the halves into 2 cm pieces.

Mix the pumpkin cubes on a baking sheet lined with baking paper with the sage leaves, half of the mild chilli mix, 0.75 tbsp. [1 tbsp.] oil* and salt*. Roast the pumpkin in the oven for 18–20 min. until soft.



2 Get prepped

Use 800 ml [1600 ml] hot water*, the "Hello Nutmeg" and 4 g [8 g] vegetable stock powder* to make a stock.

Peel the onion and garlic. Finely chop the onion.

Toast the pine nuts in a large frying pan without fat for about 1 min. to release their aroma.

Set the pine nuts aside, but keep the pot for step 3.



3 Prepare the risotto

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in the same pot. Press in the garlic, add the chopped onion and gently sauté for about 2 min.

Add the risotto rice and sauté for 1 min. more.

Deglaze the pot with the prepared stock and simmer uncovered on a medium heat, stirring occasionally, for another 20–25 min. until the stock has been completely absorbed and the risotto has a creamy consistency.



4 Purée the pumpkin

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.

When the pumpkin is cooked, put about a quarter [a third] of the pumpkin cubes and some sage in a tall mixing bowl, add 80 ml [160 ml] water* and purée with a hand blender until smooth.

Tip: If you don't like the intense flavour of sage, leave it out and just use it as a garnish.



5 Finish the risotto

Once the risotto is cooked, stir in the spinach until it wilts.

Stir the pumpkin purée, hard cheese and 2 tsp. [4 tsp.] butter* into the risotto.

Season with lemon zest and the juice of 1 [2] lemon wedges. Season the risotto with plenty of salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the pumpkin risotto on plates and top with the roasted pine nuts and baked pumpkin cubes.

Garnish with toasted sage to taste. Serve with the remaining lemon wedges and enjoy.

Bon appetit!

Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little and feel your way to the spiciness that suits you.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/





Risotto de courge avec dés de courge d'Hokkaido rôtis

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Famille Écologique Végétarien 40 – 50 minutes • 748 kcal • Cuisiner au 3e jour



Courge d'Hokkaido



Riz à risotto



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Fromage italien à pâte
dure râpé



Pignons de pin



Oignons



Gousse d'ail



Citron, ciré



Sauge



Pousses d'épinards



Mélange de piment doux



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, poivre*, beurre*, bouillon de légumes en poudre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 bol mélangeur haut, 1 presse-ail, 1 verre doseur, 1 mixeur, et 1 plaque de cuisson avec du papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Courge d'Hokkaido	1 x 600 g	1 x 800 g
Riz à risotto	1 x 225 g	2 x 225 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pignons de pin	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Citron, ciré	0,5 x 90 g**	1 x 90 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange de piment doux	1 x 4 g**	1 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	313 kJ/ 75 kcal	3131 kJ/ 748 kcal
Lipides	1,9 g	19,4 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	8,1 g
Glucides	12 g	120,1 g
- dont sucre	1,7 g	16,6 g
Protéines	2,1 g	21 g
Sel	0,16 g	1,58 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) **8)** œufs **10)** céleri.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Faire cuire la courge

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Arracher les feuilles de sauge.

Couper la courge d'Hokkaido en deux, épépiner à l'aide d'une cuillère et détailler les moitiés de citrouille en morceaux de 2 cm. Déposer les dés de courge d'Hokkaido sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les mélanger avec les feuilles de sauge, la moitié du mélange de piment doux, 0,75 cs [1 cs] d'huile* et du sel*. Faire cuire la courge d'Hokkaido au four pendant 18 à 20 min, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.



4 Réaliser la purée de courge

Laver le citron à l'eau* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6. Une fois la courge cuite, mettre environ un quart [un tiers] des cubes de citrouille et un peu de sauge dans un bol mélangeur haut, ajouter 80 ml [160 ml] d'eau* et réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.

Astuce : Si vous n'aimez pas le goût intense de la sauge, laissez-la de côté et utilisez-la simplement pour la décoration.

Mélange de piment doux

Restez prudent lorsque vous assaisonnez avec note mélange de piment doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.



2 Petite préparation

Préparer un bouillon avec 800 ml [1 600 ml] d'eau chaude*, le mélange d'épices « Hello Muscade » et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Éplucher l'oignon et l'ail. Hacher finement l'oignon.

Faire griller les pignons de pin environ 1 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Réserver les pignons de pin et garder la casserole à portée de main pour l'étape 3.



5 Terminer le risotto

Après la fin du temps de cuisson du risotto, ajouter les épinards et les laisser réduire.

Mélanger la purée de courge, le fromage à pâte dure et 2 cc [4 cc] de beurre* dans le risotto.

Ensuite assaisonner avec le zeste et le jus d'1 [2] quartier[s] de citron. Saler et poivrer généreusement le risotto.

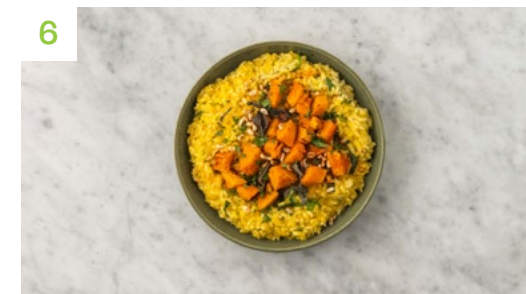


3 Préparer le risotto

Dans la même casserole, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile*. Y presser l'ail, ajouter l'oignon haché et les faire suer environ 2 min.

Ajouter le riz à risotto et faire mijoter env. 1 min.

Dégeler avec le bouillon préparé à l'étape précédente et continuer à faire cuire à feu moyen à découvert pendant 20 à 25 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé et que le risotto ait une consistance crémeuse.



6 Dresser

Répartir le risotto de courge sur les assiettes et le garnir de pignons de pin grillés et de dés de courge d'Hokkaido rôtis. Selon vos goûts, parsemer d'un peu de sauge grillée. Ajouter le reste des quartiers de citron et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

