

Crevetten mit Zitrone auf cremigem Risotto

Peperoni und Petersilie

One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 855 kcal • Tag 2 kochen

29



Risottoreis



Crevetten ohne Schale



Peperoni multicolor



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Hartkäse ital. Art, gerieben



Tomatenpesto



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Crevetten mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosser Topf und 1 Messbecher

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Risottoreis	1 x 225 g	2 x 225 g
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Tomatenpesto 14)	1 x 50 g	2 x 50 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

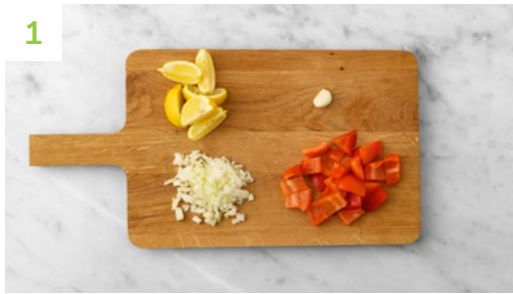
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 850 g)
Brennwert	423 kJ/ 101 kcal	3578 kJ/ 855 kcal
Fett	2.6 g	22.1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8.6 g
Kohlenhydrate	13 g	110.2 g
– davon Zucker	1.3 g	10.9 g
Eiweiss	3.5 g	29.7 g
Salz	0.25 g	2.13 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: **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Zwiebel fein hacken.

Peperoni halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



2 Crevetten anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Crevetten in dem heissen **Öl** ca. 2 Min. rundherum anbraten.

Die Hälfte vom **Knoblauch** dazupressen, **Peperonistücke** hinzufügen und weitere 2 – 3 Min. anschwitzen, bis die **Crevetten** innen nicht mehr glasig sind.

Mit dem **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, herausnehmen und in einer Schüssel abgedeckt beiseitestellen.



3 Risotto kochen

In dem Topf erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Risottoreis und gehackte **Zwiebel** hinzufügen, restlichen **Knoblauch** dazupressen und ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit 800 ml [1600 ml] heissem **Wasser*** ablöschen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 1 [2] gestrichenen TL **Salz*** einrühren 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.



4 Kräuter schneiden

Petersilie fein hacken.



5 Risotto fertigstellen

Kurz vor Ende der Risotto-Kochzeit **Crevetten**, **Peperoni**, **Tomatenpesto** und gehackte **Kräuter** zu dem **Risotto** geben und mitköcheln lassen.

Sobald das **Risotto** fertig ist, **geriebenen Hartkäse** und 1 EL [2 EL] **Butter*** unterheben.



6 Anrichten

Risotto mit **Salz***, **Pfeffer*** und nach Belieben etwas **Zitronensaft** abschmecken. **Risotto** auf Teller verteilen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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!



Prawns with lemon on creamy risotto with peppers and parsley

One-pot dish 35–45 minutes • 855 kcal • Cook on day 2

29



Risotto rice



Peeled prawns



Mixed peppers



Onion



Garlic clove



Waxed lemon



Flat leaf parsley



Grated Italian-style hard cheese



Tomato pesto



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the prawns dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt*, vegetable stock powder*, butter*, pepper*, oil*, water*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large bowl, 1 large pot and 1 measuring jug

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Risotto rice	1 x	225 g	2 x	225 g
Peeled prawns 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Tomato pesto 14)	1 x	50 g	2 x	50 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

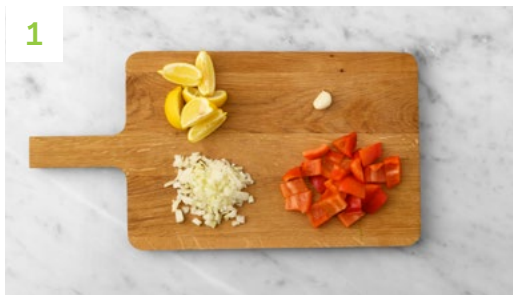
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 850 g)
Calories	423 kJ/101 kcal	3578 kJ/855 kcal
Fat	2.6 g	22.1 g
– of which saturated fats	1 g	8.6 g
Carbohydrate	13 g	110.2 g
– of which sugar	1.3 g	10.9 g
Protein	3.5 g	29.7 g
Salt	0.25 g	2.13 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: 5) Seafood **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites

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



Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the garlic.

Finely chop the onion.

Halve and core the pepper and cut it into 3 cm pieces.

Cut the lemon into 6 wedges.



Fry the prawns

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Fry the prawns in the hot oil on all sides for about 2 min.

Press in half of the garlic, add the peppers and sauté for another 2–3 min. until the prawns are cooked through.

Season with the juice of 1 [2] lemon wedges, salt* and pepper*, remove and set aside in a covered bowl.



Cook the risotto

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the pot.

Add the risotto rice and chopped onion, press in the remaining garlic and gently sauté for about 1 min.

Deglaze with 800 ml [1600 ml] hot water*.

Stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 1 [2] level tsp. salt* and simmer uncovered over a medium heat, stirring occasionally, for another 20–25 min. until the stock is completely absorbed and the risotto has a creamy consistency.



Chop the herbs

Finely chop the parsley.



Finish the risotto

Shortly before the risotto is cooked, add the prawns, vegetables, tomato pesto and chopped herbs to simmer with the risotto.

Once the risotto is cooked, mix in the grated hard cheese and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*.



Serve

Season the risotto with salt*, pepper* and a little lemon juice to taste. Apportion the risotto on plates and enjoy with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Crevettes au citron sur risotto crémeux, poivron et persil

Plat One-Pot 35 – 45 minutes • 855 kcal • Cuisiner au 2e jour

29



Riz à risotto



Crevettes décortiquées



Poivrons multicolores



Oignon



Gousse d'ail



Citron, ciré



Persil, plat



Fromage italien
à pâte dure râpé



Pesto de tomates



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher les crevettes avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, bouillon de légumes en poudre*, beurre*, poivre*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 saladier, 1 grande casserole et 1 verre doseur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz à risotto	1 x 225 g	2 x 225 g
Crevettes décortiquées 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pesto à la tomate 14)	1 x 50 g	2 x 50 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

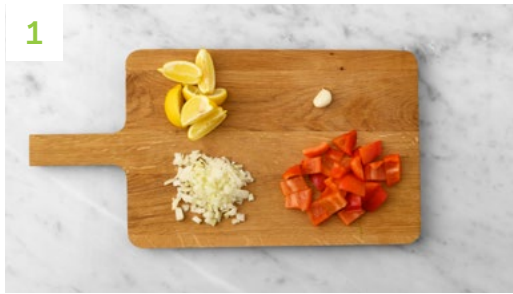
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 850 g)
Valeur calorique	423 kJ/ 101 kcal	3578 kJ/ 855 kcal
Lipides	2,6 g	22,1 g
- dont acides gras saturés	1 g	8,6 g
Glucides	13 g	110,2 g
- dont sucre	1,3 g	10,9 g
Protéines	3,5 g	29,7 g
Sel	0,25 g	2,13 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 : **5)** crustacés **7)** lait (y compris le lactose) **8)** oeufs **14)** dioxydes de soufre et sulfites

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



1 Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler l'ail.

Hacher finement l'oignon.

Couper les poivrons en deux, les épépiner et les couper en morceaux d'env. 3 cm.

Couper le citron en 6.



2 Cuire les crevettes

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir les crevettes dans l'huile chaude env. 2 min, de tous les côtés.

Ajouter la moitié de l'ail pressé, ajouter les morceaux de poivron et faire suer encore 2 à 3 min jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus translucides à l'intérieur.

Assaisonner avec le jus d'un [2] quartier(s) de citron, du sel* et du poivre*, retirer et réserver dans un bol à couvert.



3 Faire cuire le risotto

Dans la casserole, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter le riz à risotto, l'oignon haché, le reste de l'ail pressé et faire suer env. 1 min.

Déglacer avec 800 ml [1600 ml] d'eau*.

Incorporer 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 1 [2] cc rase(s) de sel* et laisser mijoter à feu moyen 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.



4 Couper les fines herbes

Hacher finement le persil.



5 Terminer le risotto

Peu avant la fin de la cuisson du risotto, ajouter au risotto les crevettes, le poivron, le pesto à la tomate et les herbes hachées et laisser mijoter.

Dès que le risotto est prêt, ajouter le fromage à pâte dure râpé et 1 cs [2 cs] de beurre*.



6 Dresser

Assaisonner le risotto avec du sel*, du poivre* et un peu de jus de citron, selon les goûts. Répartir le risotto sur des assiettes et déguster avec les quartiers de citron restants.

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/

