



Tomaten-Zitronen-Risotto

mit mariniertem Basilikum-Mozzarella



HELLO ZITRONE!

Hättest Du es gewusst? Durch den hohen Säuregehalt schützt Zitronensaft Früchte vor dem braun werden.



Rüebli



Cherry-Tomaten



Zwiebel



Knoblauchyehe



Parmesan



Zitrone



Risottoreis



Basilikum



Mozzarella

25 Minuten

Stufe 2

Zeit sparen

So etwas bekommst Du nicht oft: Ein schmackhaftes Gericht, das sich ganz einfach kochen lässt und dennoch bunte Farbtupfer bietet. Zitrone, Basilikum und Tomate zaubern ein Sommerfeeling auf Deinen Tisch und sättigen leicht und locker. Und bunt ist gesund. Darum Buon appetito für die Gesundheit!

Obst, Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Reichlich Wasser im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Raffel**, eine **Zitronenpresse** und einen **grossen Topf**.



1 ALS VORBEREITUNG

600 ml [1200 ml] heisse **Gemüsebouillon** zubereiten. **Rüebli** schälen und grob raffeln. 1/2 [1] **Zwiebel** abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. 1/2 [1] **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Parmesan** fein raffeln. Schale der **Zitrone** fein abraffeln, dann **Zitrone** halbieren und eine Hälfte entsaften.



2 RISOTTOREIS ANDÜNSTEN

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelwürfel** und **Knoblauch** darin 2–3 Min. glasig andünsten. **Risottoreis** zugeben und so lange weiter erhitzen, bis das **Öl** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde. Geraffelte **Rüebli** und 1/3 der **Gemüsebouillon** zugeben und gut verrühren.



3 RISOTTO WEITERKÖCHELN

Sobald die **Bouillon** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde, weiteres 1/3 der **Gemüsebouillon** zugeben, dabei gelegentlich umrühren. Jetzt auch mit etwas **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken.



4 BASILIKUM-MOZZARELLA

Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. **Mozzarella** in mundgerechte Stücke schneiden. Beides in eine kleine Schüssel geben und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und 1 EL [2 EL] **Essig** vermischen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken und **Basilikum-Mozzarella** bis zum Anrichten ziehen lassen.



5 RISOTTO VOLLENDEN

Restliche **Bouillon** in den **Reis** einrühren, **Cherry-Tomaten** und geraffelten **Parmesan** zugeben.

★ **TIPP:** Insgesamt sollte das Risotto ca. 20 Min. köcheln.



6 ANRICHTEN

Tomaten-Zitronen-Risotto nach der Garzeit noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und auf Teller verteilen. Marinierten **Basilikum-Mozzarella** darübergeben und geniessen.

EN GUETE

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rüebli	1 x	90 g	2 x	90 g
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Zwiebel ⊕	½ x	60 g	1 x	60 g
Knoblauchzehe ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Risottoreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	20 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Zitrone ⊕	½	50 g	1 x	50 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Olivenöl, Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon, Essig, Zucker
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2637 kJ/631 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	11 g	78 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiss	4 g	27 g
Ballaststoffe	<1 g	5 g
Salz	<1 g	4 g

ALLERGENE

7) Lactose

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

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Tomato and lemon risotto

with marinated basil and mozzarella



HELLO LEMON!

Did you know? The high acid content of lemon juice protects fruits from going brown.



Carrots



Cherry tomatoes



Onion



Garlic cloves



Parmesan



Lemon



Risotto rice



Basil



Mozzarella

25 minutes

Level 2

Save time

You don't get this very often: A delicious meal that's very easy to cook and still contains dashes of real colour. Lemon, basil and tomato create a summer feeling at the table and fill you up in a light, easy way. And colourful is healthy. So "Buon appetito" to your health!

Wash fruit, vegetables and herbs and shake the herbs dry. Heat up plenty of water in the kettle. You will also need: a **grater**, a lemon juicer and a **large** pot.



1 PREPARATION

Prepare 600 ml [1200 ml] of hot **vegetable stock**. Peel and coarsely grate the **carrots**. Peel 1/2 [1] onion and dice it very finely. Peel 1/2 [1] garlic and cut into thin slices. Finely grate **parmesan**. Grate **rind** of the lemon, then halve the lemon and juice one half.



2 SAUTÉ RISOTTO RICE

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large pot and sauté the diced onion and garlic slices for 2-3 min. until glazed. Add **risotto** rice and keep heating until the rice has absorbed all the oil. Add the grated **carrot** and 1/3 of the **vegetable stock** and mix well.



3 SIMMER RISOTTO

When the **stock** has been completely absorbed by the rice, add another 1/3 of the **vegetable stock** while stirring occasionally. Now season with a little lemon zest and lemon juice.



4 BASIL AND MOZZARELLA

Pluck basil leaves and chop into thin strips. Cut **mozzarella** into bite-sized pieces. Put both into a small bowl and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil and 1 tbsp. [2 tbsp.] **vinegar**. Season with salt, pepper and 1 pinch of sugar and allow basil and **mozzarella** to infuse until it's time to serve.



5 FINISH RISOTTO

Stir the rest of the **stock** into the rice and add **cherry** tomatoes and grated **parmesan**.

TIP: The **risotto** should simmer for a total of approx. 20 min.



6 ARRANGE

After the cooking time, season tomato and lemon **risotto** with salt and pepper again and apportion onto plates. Top with marinated basil and **mozzarella** and enjoy.

BON APPETIT!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Carrot	1 x	90 g	2 x	90 g
Cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion ⊕	½ x	60 g	1 x	60 g
Garlic clove ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Risotto rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Lemon ⊕	½	50 g	1 x	50 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Olive oil, oil, salt, pepper, vegetable stock, vinegar, sugar
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	380 kJ/91 kcal	2637 kJ/631 kcal
Fat	4 g	25 g
- incl. saturated fats	2 g	13 g
Carbohydrate	11 g	78 g
- incl. sugar	2 g	11 g
Protein	4 g	27 g
Dietary fibre	<1 g	5 g
Salt	<1 g	4 g

ALLERGENS

7) Lactose

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Risotto de tomates et citron

à la mozzarella marinée au basilic



HELLO CITRON !

Saviez-vous que De par son acidité élevée, le jus de citron empêche les aliments de brunir.



Carottes



Tomates cerises



Oignon



Gousse d'ail



Parmesan



Citron



Riz à risotto



Basilic



Mozzarella

25 minutes

Niveau 2

Gain de temps

Un plat savoureux, facile à préparer et coloré, voilà quelque chose de peu courant. Le citron, le basilic et la tomate confèrent un esprit estival à rassasier de manière légère. Un plat coloré et sain. Bon appétit et santé !

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer suffisamment d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une **râpe**, un **presse-citron** et une **grande** casserole.



1 COMME PRÉPARATION

Chauffer un **bouillon de légumes** de 600 ml [1200 ml]. Peler les **carottes** et les râper grossièrement. Éplucher 1/2 [1] oignon et l'émincer en petits dés. Peler 1/2 [1] ail et le couper en fines tranches. Râper finement le **parmesan**. Râper finement l'écorce du citron, puis le couper en deux et presser le jus d'une moitié..



2 CUIRE LE RIZ DU RISOTTO

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile et y faire blondir les dés d'oignon env. 2 à 3 min. Verser le riz du **risotto** et cuire jusqu'à ce que l'huile ait été complètement absorbée par le riz. Verser les **carottes** râpées et 1/3 du **bouillon de légumes** et bien mélanger.



3 FAIRE MIJOTER LE RISOTTO

Dès que le **bouillon** aura complètement été absorbé par le riz, vers les 1/3 restant du **bouillon de légumes** et remuer régulièrement. Affiner avec un peu de zeste et de jus de citron.



4 MARINADE DE MOZZARELLA ET BASILIC

Arracher les feuilles de basilic et couper en fines tranches. Couper la **mozzarella** en petits morceaux. Verser les deux dans un petit saladier, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive** et 1 cs [2 cs] de vinaigre. Ajouter le sel, le poivre et une pincée de sucre, laisser infuser la **marinade** de **mozzarella** et basilic jusqu'au moment de servir.



5 COMPLÉTER LE RISOTTO

Mélanger le reste de **bouillon** au riz, verser les **tomates cerises** et le **parmesan** râpé.

ASTUCE : En tout, le **risotto** doit mijoter env. 20 min.



6 DRESSER

Saler et poivrer le **risotto** de citron et **tomates** encore une fois au terme de sa cuisson et dresser dans les assiettes. Incorporer dessus la **marinade** de **mozzarella** et basilic et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Carottes	1 x	90 g	2 x	90 g
Tomates cerises	1 x	150 g	1 x	300 g
Oignon	½ x	60 g	1 x	60 g
Gousse d'ail	½ x	2 g	1 x	2 g
Parmesan ⁷⁾	2 x	20 g	4 x	20 g
Riz à risotto	1 x	150 g	1 x	300 g
Basilic	1 x	10 g	1 x	20 g
Mozzarella ⁷⁾	1 x	125 g	2 x	125 g
Citron	½	50 g	1 x	50 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : huile d'olive, huile, sel, poivre, bouillon de légumes, vinaigre, sucre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	380 kJ/91 kcal	2637 kJ/631 kcal
Graisse	4 g	25 g
- dont acides gras saturés	2 g	13 g
Glucides	11 g	78 g
- dont sucre	2 g	11 g
Protéines	4 g	27 g
Fibres	< 1 g	5 g
Sel	< 1 g	4 g

ALLERGÈNES

⁷⁾ lactose

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch