

Risotto mit Dorade und Kräuterseitlingen

gebackenen Cherry-Tomaten und Basilikumtopping

30 – 40 Minuten • 862 kcal • Tag 2 kochen



Dorade



Risottoreis



Baby-Kräuterseitlinge



Cherry-Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenpesto



geriebener Hartkäse



Basilikum



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Dorade 4)	1 x 240 g	2 x 240 g
Risottoreis	1 x 225 g	2 x 225 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x 150 g	2 x 150 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 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. 800 g)
Brennwert	448 kJ/ 107 kcal	3606 kJ/ 862 kcal
Fett	4.14 g	33.32 g
- davon ges. Fettsäuren	0.86 g	6.91 g
Kohlenhydrate	11.82 g	95.12 g
- davon Zucker	0.66 g	5.30 g
Eiweiss	5.37 g	43.20 g
Salz	0.113 g	0.906 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: **4)** Fisch **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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



Gemüse vorbereiten

Erhitze 650 ml [**1300 ml**] **Wasser*** im Wasserkocher.

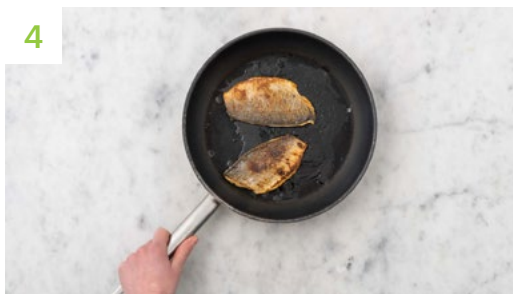
Kräuterseitlinge je nach Grösse vierteln oder achteln.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen.

Cherry-Tomaten halbieren.

Basilikumblätter fein hacken In einem hohen Rührgefäss 650 ml [**1300 ml**] heisses **Wasser***, 4 g [**8 g**] **Gemüsebouillonpulver*** und **Tomatenpesto** miteinander vermengen.



Dorade Braten

In den letzten 10 Min. der **Risotto-Kochzeit** 1 EL [**2 EL**] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und die **Pilze** darin für 3 – 5 Min scharf anbraten.

Pilze mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und aus der Bratpfanne nehmen.

Erneut 1 EL [**2 EL**] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen, **Doradenfilets** auf beiden Seiten **salzen***, mit der Haut nach unten in die Bratpfanne legen und für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist. Wenden und für weitere 2 – 3 Min braten, bis die **Filets** durchgegart sind.



Risotto beginnen

In einem grossen Topf 1 EL [**2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Knoblauch hineinpressen, **Zwiebel** hinzufügen und beides zusammen darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.



Risotto weiter kochen

Risotto mit einem Drittel der **Bouillon** ablöschen und gut verrühren.

Sobald die Flüssigkeit vom **Reis** aufgenommen wurde, erneut ein Drittel der **Bouillon** zugeben, dabei gelegentlich umrühren.

Restliche **Bouillon** in das **Risotto** einrühren und weiter köcheln lassen.

Gelegentlich umrühren.

Insgesamt sollte das **Risotto** ca. 20 – 25 Min. kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

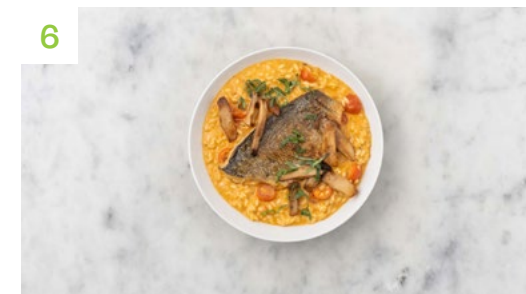


Risotto vollenden

Wenn die restliche **Bouillon** vom **Reis** grösstenteils aufgesogen worden ist, **Cherry-Tomaten** unterheben und für die restlichen paar Minuten mitköcheln lassen.

Risotto bis zur gewünschten Konsistenz einkochen und ggf. noch einen Schluck **Wasser*** dazugeben.

Danach **Hartkäse** unterrühren und **Risotto** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fertiges **Risotto** auf tiefe Teller verteilen.

Dorade darauf anrichten, mit den **Pilzen** toppen und mit **Basilikum** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Risotto with sea bream and king oyster mushrooms baked cherry tomatoes and basil topping

30-40 minutes • 862 kcal • Cook on day 2



Sea bream



Risotto rice



Baby king oyster



mushrooms



Cherry tomatoes



Onion



Tomato pesto



Garlic clove



Basil



Grated hard cheese

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 garlic press and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sea bream 4)	1 x	240 g	2 x	240 g
Risotto rice	1 x	225 g	2 x	225 g
Baby king oyster mushrooms	1 x	150 g	2 x	150 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 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. 800 g)
Calories	448 kJ/ 107 kcal	3606 kJ/ 862 kcal
Fat	4.14 g	33.32 g
- incl. saturated fats	0.86 g	6.91 g
Carbohydrate	11.82 g	95.12 g
- incl. sugar	0.66 g	5.30 g
Protein	5.37 g	43.20 g
Salt	0.113 g	0.906 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: 4) Fish **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!)



1 Prepare the vegetables

Heat 650 ml [1300 ml] water* in the kettle.

Cut the king oyster mushrooms into quarters or eighths depending on size.

Halve, peel and finely chop the onion.

Peel the garlic.

Cut the cherry tomatoes in half.

Finely chop the basil leaves. In a tall mixing bowl, mix 650 ml [1300 ml] hot water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and the tomato pesto.



2 Start the risotto

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

Press in the garlic, add the onion and lightly sauté for 2-3 min.



3 Continue cooking the risotto

Deglaze the risotto with one third of the stock and stir well.

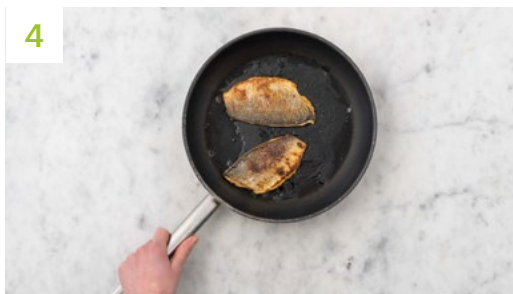
Once the liquid has been absorbed by the rice, add another third of the stock, stirring occasionally.

Stir the remaining stock into the risotto and simmer a little longer.

Stir occasionally.

The risotto should simmer for a 20-25 min. in total.

Meanwhile, continue with the preparation.



4 Fry the sea bream

10 min. before the risotto is ready, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the mushrooms in it for 3-5 min. on a high heat.

Season the mushrooms with salt* and pepper*, then remove them from the frying pan.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan, season the sea bream fillets on both sides with salt*, place them skin side down in the frying pan and fry for 3-5 min. until the skin is crispy. Turn and fry the fillets for another 2-3 min. until they are cooked through.

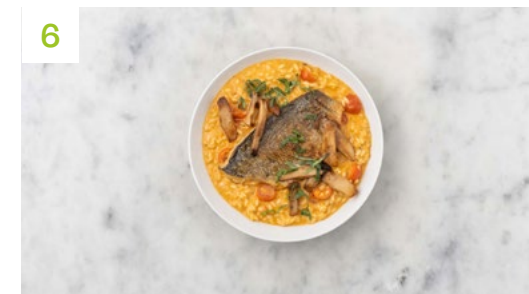


5 Finish the risotto

When most of the remaining stock has been absorbed by the rice, add the cherry tomatoes and simmer for the remaining few minutes.

Simmer the risotto to the desired consistency, adding a little water* if necessary.

Then mix in the hard cheese and season the risotto with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the finished risotto onto deep plates.

Arrange the sea bream on it, top with the mushrooms and garnish with basil.

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/



Risotto à la dorade et aux pleurotes aux herbes

tomates cerises cuites au four et topping au basilic

30 – 40 minutes • 862 kcal • Cuisiner au 2e jour

31



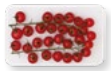
Dorade



Riz à risotto



Pleurotes du panicaut



Tomates cerises



Oignon



Gousse d'ail



Pesto de tomates



Fromage à pâte dure râpé



Basilic

C'est parti

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

Les bases de votre cuisine *

Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 presse-ail et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Dorade 4)	1 x 240 g	2 x 240 g
Riz à risotto	1 x 225 g	2 x 225 g
Pleurotes du panicaut	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 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. 800 g)
Valeur calorique	448 kJ/ 107 kcal	3606 kJ/ 862 kcal
Lipides	4,14 g	33,32 g
- dont acides gras saturés	0,86 g	6,91 g
Glucides	11,82 g	95,12 g
- dont sucre	0,66 g	5,30 g
Protéines	5,37 g	43,20 g
Sel	0,113 g	0,906 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 : **4)** poisson **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **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 Préparer les légumes

Faire chauffer 650 ml [1300 ml] d'eau* dans la bouilloire.

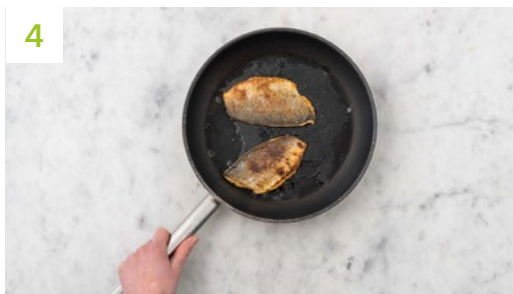
Couper les pleurotes du panicaut en quatre ou en huit selon leur taille.

Couper l'oignon en deux, peler, puis le hacher finement.

Peler l'ail.

Couper les tomates cerises en deux.

Hacher finement les feuilles de basilic. Dans un bol mélangeur, mélanger 650 ml [1.300 ml] d'eau* chaude, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le pesto de tomates.



4 Cuire la dorade

Pendant les 10 dernières minutes de cuisson du risotto, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir les champignons à feu vif 3 à 5 min.

Saler* et poivrer* les champignons et les retirer de la poêle.

Faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la grande poêle, saler* les filets de dorade des deux côtés, les déposer dans la poêle avec la peau vers le bas et les faire cuire 3 à 5 min jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner ensuite les filets de dorade et les laisser cuire encore 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.



2 Commencer le risotto

Faire chauffer dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen.

Y presser l'ail, ajouter l'oignon et faire suer les deux 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.



5 Finir le risotto

Lorsque le bouillon restant a été absorbé en grande partie par le riz, ajouter les tomates cerises et laisser mijoter pendant les quelques minutes restantes.

Faire réduire le risotto jusqu'à la consistance souhaitée et ajouter un peu d'eau* si nécessaire.

Incorporer ensuite le fromage à pâte dure et assaisonner le risotto avec du sel* et du poivre*.



3 Poursuivre la cuisson du risotto

Mouiller le risotto avec un tiers du bouillon et bien mélanger.

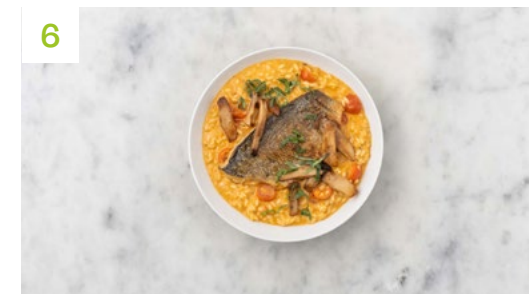
Dès que le liquide est absorbé par le riz, ajouter à nouveau un tiers du bouillon, en remuant de temps en temps.

Incorporer le reste du bouillon au risotto et continuer à laisser mijoter.

Remuer de temps en temps.

En tout, le risotto doit mijoter 20 à 25 min.

Pendant ce temps, continuer la préparation.



6 Dresser

Répartir le risotto dans des assiettes creuses.

Dresser la dorade sur le plat, garnir avec les champignons et décorer avec le basilic.

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 !

