



RISOTTO MIT ERBSEN UND MASCARPONE, dazu Dill und Haselnüsse



HELLO KNOBLAUCH

*Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum
– und komplett nebenwirkungsfrei!
Verantwortlich sind die sogenannten
Phytonzide, die in der Knolle enthalten sind.*



Risottoreis



Knoblauch



Babyspinat



Dill



Zitrone



Erbsen



Mascarpone



Eschalotte



Haselnusskerne



geriebener Hartkäse

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss** und **1 Gemüseraffel**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Eschalotte** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.
Erbsen in ein Sieb geben und die **Flüssigkeit** auffangen.
Erbsenflüssigkeit und 6 g [12g] **Gemüsebouillon*** in einem hohes Rührgefäss verrühren und mit soviel heissem **Wasser*** auffüllen, bis insgesamt 600 ml [1.200 ml] **Flüssigkeit** vorhanden sind.
Dill fein hacken.



4 TOPPING ZUBEREITEN

Zitrone heiss abwaschen. Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden.
In einer kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Mascarpone** mit 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
Nüsse grob hacken.



2 RISOTTO STARTEN

In einem grossen Topf **Haselnüsse** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. **Haselnüsse** aus dem Topf nehmen.
Im gleichen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erwärmen, gehackte **Eschalotte** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Risottoreis** zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.



5 RISOTTO VOLLENDEN

Die **Erbsen** und 2 EL [4 EL] **Mascarpone** zum **Risotto** geben und alles gut vermischen. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in den Topf geben, bis der ganze **Spinat** zusammengefallen ist. **Hartkäse** und **Dill** unter das fertige **Risotto** rühren. **Risotto** mit dem **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten** und **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 RISOTTO KOCHEN

Reis mit ein wenig **Bouillon** ablöschen und **Risotto** unter gelegentlichem Rühren weitergaren, dabei **Bouillon** nach und nach weiter zugeben. Diesen Vorgang ca. 20 Min. lang wiederholen, bis die **Bouillon** aufgebraucht und der **Reis** ganz gar ist.



6 ANRICHTEN

Risotto auf Teller verteilen. Mit einem Klecks **Zitronenmascarpone** toppen. **Haselnüsse** darauf verteilen und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Risottoreis	1 x	200 g	1 x	400 g
Knoblauch	1 x	4 g	2 x	4 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Dill	1 x	10 g	1 x	10 g
Zitrone	1 x	90 g	1 x	90 g
Erbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Mascarpone 5)	1 x	250 g	2 x	250 g
Schalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Haselnusskerne 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
heisses Wasser* für Schritt 1		ca. 600 ml		ca. 1200 ml
Gemüsebouillon* für Schritt 1		6 g		12 g
Öl* für Schritt 2		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO

	100 g	PORTION
Brennwert	566 kJ/135 kcal	4.684 kJ/1.120 kcal
Fett	7.21 g	59.59 g
- davon ges. Fettsäuren	4.70 g	38.85 g
Kohlenhydrate	13.25 g	109.57 g
- davon Zucker	1.30 g	10.72 g
Eiweiss	3.71 g	30.68 g
Salz	0.17 g	1.47 g

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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



RISOTTO WITH PEAS AND MASCARPONE

served with dill and hazelnuts



HELLO GARLIC

Garlic is a natural antibiotic – with absolutely no side effects! This is because of the so-called phytonutrients that the bulb contains.



Risotto rice



Peel and finely chop



Baby spinach



Dill



Lemon



Peas



Mascarpone



Shallot



Hazelnuts



Grated hard cheese

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Veggie

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.
Wash **vegetables, fruit** and **herbs**.
You will also need: **1 large pot**, **1 tall mixing bowl** and **1 vegetable grater**.



1 TO START OFF

Heat up plenty of **water** in the **kettle**.
Peel and finely chop **shallot** and **garlic**.
Put the **peas** in a sieve and collect the **juice**.

Mix the **pea juice** and 6 g [12 g] **vegetable stock*** in a tall mixing bowl and add **hot water*** until you have 600 ml [1,200 ml] of **liquid** in total.

Finely chop the **dill**.



4 PREPARE TOPPING

Wash **lemon** with **hot water**. Grate the peel of the **lemon**. Halve the **lemon** and cut it into 6 [12] wedges.

In a small bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] **mascarpone** with 1 tsp. [2 tsp.] **lemon zest** and season with **salt*** and **pepper***.

Coarsely chop the **nuts**.



2 START RISOTTO

Toast **hazelnuts** in a large pot without added fat on medium heat until they release their aroma. Remove the **hazelnuts** from the pot.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the same pot and sauté the **chopped shallot** and **garlic** for approx. 1 min. Add **risotto rice** and sauté for approx. 1 min. more.



5 FINISH RISOTTO

Add the **peas** and 2 tbsp. [4 tbsp.] **mascarpone** to the **risotto** and mix everything well. Gradually add small portions of **spinach** to the pot until all the **spinach** has broken down. Stir the **hard cheese** and **dill** into the finished **risotto**. Season the **risotto** with the **juice** of 1 [2] **lemon wedges** and **salt*** and **pepper***.



3 COOK RISOTTO

Deglaze **rice** with a little **stock** and cook **risotto**, stirring occasionally, while gradually adding more **stock**. Repeat this process for about 20 min. until the **stock** is used up and the **rice** is completely cooked.



6 SERVE

Apportion **risotto** onto plates. Top with a dollop of **lemon mascarpone**. Sprinkle **hazelnuts** on top and enjoy with the rest of the **lemon wedges**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Risotto rice	1 x	200 g	1 x	400 g
Peel and finely chop	1 x	4 g	2 x	4 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Dill	1 x	10 g	1 x	10 g
Lemon	1 x	90 g	1 x	90 g
Peas	1 x	380 g	2 x	380 g
Mascarpone 5)	1 x	250 g	2 x	250 g
Shallot	1 x	50 g	2 x	50 g
Hazelnut kernels 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Hot water* for step 1		Approx. 600 ml		Approx. 1200 ml
Vegetable stock* for step 1		6 g		12 g
Oil* for step 2		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*				According to taste

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	566 kJ/135 kcal	4,684 kJ / 1,120 kcal
Fat	7.21 g	59.59 g
- incl. saturated fats	4.70 g	38.85 g
Carbohydrate	13.25 g	109.57 g
- incl. sugar	1.30 g	10.72 g
Protein	3.71 g	30.68 g
Salt	0.17 g	1.47 g

ALLERGENS

2) Egg 5) Milk 7) Nuts

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

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



RISOTTO AUX PETITS POIS ET AU MASCARPONE, servi avec de l'aneth et des noisettes



HELLO AIL

L'ail est un antibiotique naturel dénué d'effets secondaires ! Et ce, grâce aux phytonutriments présents dans le tubercule.



Riz à risotto



Peler l'ail



Pousses d'épinards



Aneth



Citron



Petits pois



Mascarpone



Échalote



Noisettes



Fromage à pâte dure râpé

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.
Laver les **légumes**, les **fruits** et les **fines herbes**.
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole**, **1 récipient profond**, **1 râpe à légumes**.



1 POUR COMMENCER

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

Peler l'**échalote** et l'**ail** et hacher finement. Mettre les petits pois dans une passoire et conserver le **jus**.

Mélanger le jus des petits pois et 6 g [12 g] de **bouillon de légumes*** dans un récipient profond et ajouter avec d'**eau chaude*** jusqu'à avoir 600 ml [1 200 ml] de **liquide**.

Hacher finement l'**aneth**.



4 PRÉPARER LA GARNITURE

Laver le **citron** à l'**eau chaude**. Râper le **zeste de citron**. Couper le **citron** en deux, puis en 6 [12] tranches.

Dans un petit saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de **mascarpone** avec 1 cc [2 cc] de **zeste de citron**, **saler*** et **poivrer***.

Hacher grossièrement les **noisettes**.



2 COMMENCER LE RISOTTO

Griller les **noisettes** à feu moyen dans une grande casserole sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Retirer les **noisettes** de la casserole.

Dans la même casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire revenir **échalote** et ail env. 1 min. Ajouter le riz à **risotto** et faire mijoter env. 1 min.



5 FINIR LE RISOTTO

Ajouter les petits pois et 2 cs [4 cs] de **mascarpone** au **risotto** et bien mélanger. Ajouter par petites portions les **épinards** dans la casserole jusqu'à ce qu'ils aient tous fondus. Mélanger le **fromage** et l'**aneth** au **risotto** prêt. Assaisonner le **risotto** avec le jus d'1 [2] tranches de **citron**, du **sel*** et du **poivre***.



3 CUIRE LE RISOTTO

Mettre un peu de **bouillon*** dans le **riz** et continuer à faire mijoter le **risotto** en remuant de temps en temps. Ajouter le **bouillon*** petit à petit. Répéter env. 20 min. jusqu'à ce que le **bouillon** soit entièrement absorbé et le **riz** complètement cuit.



6 DRESSER

Répartir le **risotto** dans les assiettes. Recouvrir d'une cuillère de **mascarpone**. Parsemer de **noisettes** et déguster avec les quartiers de **citron** restants.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Riz à risotto	1 x	200 g	1 x	400 g
Peler l'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Pousses d'épinards	1 x	50 g	1 x	100 g
Aneth	1 x	10 g	1 x	10 g
Citron	1 x	90 g	1 x	90 g
Petits pois	1 x	380 g	2 x	380 g
Mascarpone 5)	1 x	250 g	2 x	250 g
Échalote	1 x	50 g	2 x	50 g
Noisettes décortiquées 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Fromage râpé 2) 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Eau chaude* pour l'étape 1		Env. 600 ml		Env. 1200 ml
Bouillon de légumes* pour l'étape 1		6 g		12 g
Huile* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi (doubler les quantités pour 4 personnes).

🍷 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	566 kJ/135 kcal	4 684 kJ/1 120 kcal
Graisse	7.21 g	59.59 g
- dont acides gras saturés	4.70 g	38.85 g
Glucides	13.25 g	109.57 g
- dont sucre	1.30 g	10.72 g
Protéines	3.71 g	30.68 g
Sel	0.17 g	1.47 g

ALLERGÈNES

2) œuf 5) lait 7) fruits à coque

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

f i y p #HelloFreshCH

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