

Saltimbocca mit Kürbisrisotto

Poulet im Bündner Rohschinken-Salbei-Mantel

35 – 45 Minuten • 3543 kj/847 kcal • Tag 2 kochen



Pouletbrustfilet



Risottoreis



Eschalotte



Hokkaido-Kürbis, gewürfelt



Salbei



Bündner Rohschinken



geriebener Hartkäse



Knoblauchzehe



Rucola



BalsamicoCrème



Kürbiskerne



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Butter*, Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Risottoreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Hokkaido-Kürbis, gewürfelt	1 x 200 g	1 x 400 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Bündner Rohschinken geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamicocrème 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Wasser*, Butter*, Olivenöl*, Öl*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	530 kJ/127 kcal	3543 kJ/847 kcal
Fett	6.00 g	40.11 g
- davon ges. Fettsäuren	1.78 g	11.91 g
Kohlenhydrate	9.76 g	65.27 g
- davon Zucker	1.01 g	6.79 g
Eiweiss	8.80 g	58.89 g
Salz	0.256 g	1.713 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite.

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



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Eschalotte und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erwärmen, **gehackte Eschalotte** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anschwitzen.



Kürbis braten

In die Bratpfanne 100 ml [200 ml] **Wasser***, 1 EL [2 EL] **Öl*** und **restliche Kürbiswürfel** geben.

Kürbiswürfel mit geschlossenem Deckel bei mittelhoher Hitze ca. 7 Min. garen, bis das **Wasser** verkocht ist und die **Kürbiswürfel** weich sind.

Danach 1 Min. unter Rühren braten, sie etwas gebräunt sind.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel **Balsamicocrème**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** rühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Risotto zubereiten

Risottoreis und Hälfte der **Kürbiswürfel** zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

450 ml [900 ml] **heisses Wasser*** angiesen, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** einrühren, Hitze reduzieren und **Risotto** unter regelmässigem Rühren auf mittlerer Stufe ca. 20 – 25 Min. weitergaren, dabei ab und zu umrühren.



Risotto fertigstellen

Wenn das **Risotto** gar ist, **Hartkäse**, Hälfte der **Kürbiskerne** und 1 EL [2 EL] **Butter*** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Sollte Dir das Risotto noch zu körnig sein, giesse noch etwas **Wasser*** hinzu und lass' es etwas länger kochen.



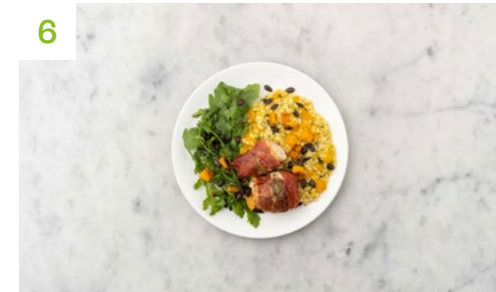
Fleisch anbraten

Pouletfilets in insgesamt 4 [8] Stücke teilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Jedes **Pouletfilet** mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit dem **Prosciutto** umwickeln.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Pouletfilets** darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten.

Pouletfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** unter das **Dressing** heben.

Risotto auf Teller verteilen, den **Rucola-Salat** und **Poulet-Saltimbocca** dazu anrichten.

Mit **Kürbiswürfeln** und **restlichen Kürbiskernen** toppen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Saltimbocca with pumpkin risotto

chicken in cured ham and sage coating

35-45 minutes • 3.543 kj/847 kcal • Cook on day 2



Chicken breast fillet



Risotto rice



Shallots



Diced Hokkaido pumpkin



Sage



Cured ham



Grated hard cheese



Garlic clove



Rocket



Balsamic cream



Pumpkin seeds



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

Good to have at hand

Water*, butter*, olive oil*, oil*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Risotto rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Diced Hokkaido pumpkin	1 x	200 g	1 x	400 g
Sage	1 x	10 g **	1 x	10 g
Cured ham	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated hard cheese (7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamic cream (14)	1 x	12 g	2 x	12 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Water*, butter*, olive oil*, oil*, chicken stock powder*	Amounts specified in text			
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

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	530 kJ/127 kcal	3.543 kJ/847 kcal
Fat	6.00 g	40.11 g
- incl. saturated fats	1.78 g	11.91 g
Carbohydrate	9.76 g	65.27 g
- incl. sugar	1.01 g	6.79 g
Protein	8.80 g	58.89 g
Salt	0.256 g	1.713 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 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

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

Heat plenty of water in the kettle.

Peel and finely chop shallot and garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large pot and sauté the chopped shallot and garlic in it for approx. 1 min.



Fry pumpkin

Add 100 ml [200 ml] water*, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and remaining diced pumpkin to the frying pan.

Cover and cook the diced pumpkin over a medium-high heat for approx. 7 min. until the water has evaporated and pumpkin cubes are soft.

Then stir fry for 1 min. until they are a little brown.

Season with salt* and pepper*.

In a large bowl, stir together balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to make a dressing.

Season with salt* and pepper*.



Prepare the risotto

Add the risotto rice and half of the diced pumpkin and sauté for approx. 1 min.

Pour 450 ml [900 ml] hot water*, stir in 4 g [8 g] chicken stock powder*, reduce heat and continue cooking risotto on a medium heat for approx. 20-25 min., stirring regularly.



Finish the risotto

When the risotto is done, mix in the hard cheese, half of the pumpkin seeds and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*. Season with salt* and pepper*.

Tip: If the risotto is still too grainy for you, add a little more water and let it cook for a little longer.



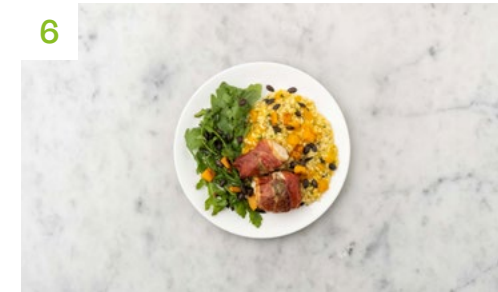
Sauté the meat

Divide chicken fillets into a total of 4 [8] pieces and season with salt* and pepper*.

Top each chicken fillet with a sage leaf and wrap them with prosciutto.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté chicken fillets for 3-4 min. all around.

Place the chicken fillets on a baking tray lined with baking paper and cook in the oven for approx. 8-10 min. until they are no longer pink.



Serve

Just before serving, mix the rocket with the dressing.

Apportion the risotto onto plates, arrange the rocket salad and chicken saltimbocca with it.

Top with the diced pumpkin and remaining pumpkin seeds.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Saltimbocca avec risotto de potimarron

Poulet enrobé de jambon cru des Grisons et de sauge

35 – 45 minutes • 3.543 kj/847 kcal • Cuisiner au 2e jour

31



Blanc de poulet



Riz à risotto



Échalote



Potimarron, en dés



Sauge



Jambon cru des Grisons



Fromage râpé



Gousse d'ail



Roquette



Crème balsamique



Graines de courge



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau*, beurre*, huile d'olive*, huile*, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Riz à risotto	1 x 150 g	1 x 300 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Potimarron, coupé en dés	1 x 200 g	1 x 400 g
Sauge	1 x 10 g **	1 x 10 g
Jambon cru des Grisons	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g

Eau*, beurre*, huile d'olive*, huile*, bouillon de volaille en poudre*

Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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	530 kJ/127 kcal	3.543 kJ/847 kcal
Lipides	6.00 g	40.11 g
- dont acides gras saturés	1.78 g	11.91 g
Glucides	9.76 g	65.27 g
- dont sucre	1.01 g	6.79 g
Protéines	8.80 g	58.89 g
Sel	0.256 g	1.713 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 14) dioxydes de soufre et sulfites.

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



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler l'échalote et l'ail et les hacher finement.

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir l'échalote hachée et l'ail env. 1 min.



Faire revenir le potimarron

Dans la poêle, verser 100 ml [200 ml] d'eau*, 1 cs [2 cs] d'huile* et le reste des dés de potimarron.

Faire cuire les dés de potimarron à couvert, à feu moyen pendant env. 7 min jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et que les dés de potimarron soient tendres.

Ensuite, les faire revenir pendant 1 min en les remuant jusqu'à ce qu'ils soient un peu dorés.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un saladier, mélanger la crème balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] d'eau* pour obtenir une vinaigrette.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer le risotto

Ajouter le riz à risotto et la moitié des dés de potimarron et faire suer le tout pendant env. 1 min.

Verser 450 ml [900 ml] d'eau chaude*, incorporer 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, réduire le feu et poursuivre la cuisson du risotto à feu moyen en remuant régulièrement pendant 20 à 25 min environ, en remuant de temps en temps.



Terminer le risotto

Lorsque le risotto est cuit, ajouter le fromage, la moitié des graines de courge et 1 cs [2 cs] de beurre*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Astuce : si le risotto n'est pas assez onctueux, ajoutez un peu d'eau* et laissez cuire un peu plus longtemps.



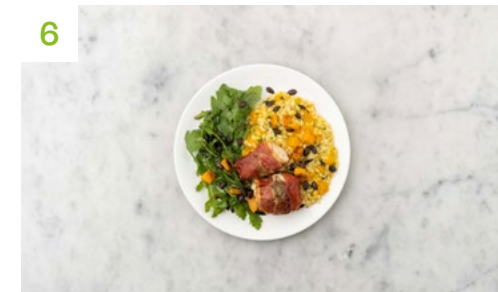
Saisir la viande

Couper les filets de poulet en 4 [8] morceaux au total et les assaisonner de sel* et de poivre*.

Recouvrir chaque filet de poulet d'une feuille de sauge et envelopper de prosciutto.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y saisir à feu vif les filets de poulet 3 à 4 min.

Déposer les filets de poulet sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et cuire 8 à 10 min jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses.



Dresser

Au moment de servir, mélanger la salade à la vinaigrette.

Répartir le risotto sur des assiettes, y ajouter la salade de roquette et le saltimbocca de poulet.

Garnir avec les dés de potimarron et le reste des graines de courge.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

