

Saltimbocca mit Kürbisrisotto

Poulet im Bündner Rohschinken-Salbei-Mantel

35 – 45 Minuten • 847 kcal • Tag 2 kochen

31



Pouletbrustfilet



Risottoreis



Eschalotte



Hokkaido-Kürbis, gewürfelt



Salbei



Bündner Rohschinken



geriebener Hartkäse



Knoblauchzehe



Rucola



Balsamicreeme



Kürbiskerne

Los geht's

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

Basiszutaten

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

Kochutensilien

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
Balsamicocreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 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. 720 g)
Brennwert	493 kJ/ 118 kcal	3543 kJ/ 847 kcal
Fett	5.58 g	40.11 g
- davon ges. Fettsäuren	1.66 g	11.91 g
Kohlenhydrate	9.08 g	65.27 g
- davon Zucker	0.94 g	6.79 g
Eiweiss	8.19 g	58.89 g
Salz	0.238 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!)



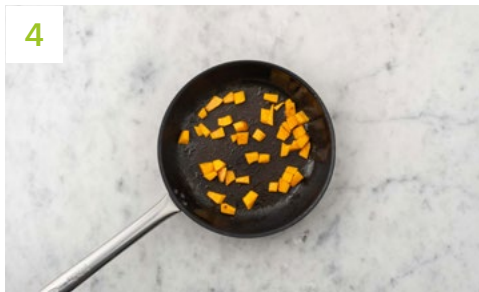
Kleine Vorbereitung

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.



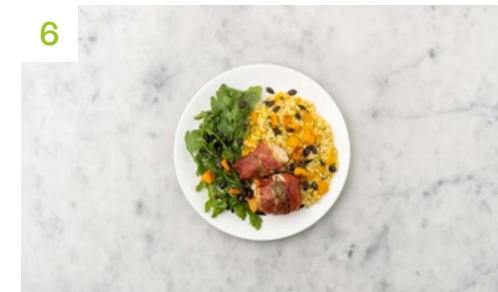
Fleisch anbraten

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

Pouletfilet mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit dem **Rohschinken** 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!

Du liebst HelloFresh?

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





Saltimbocca with pumpkin risotto

chicken in cured ham and sage coating

35-45 minutes • 847 kcal • Cook on day 2

31



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

Let's get started

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

Basic ingredients

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

Cooking utensils

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

**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. 720 g)
Calories	493 kJ/ 118 kcal	3.543 kJ/ 847 kcal
Fat	5.58 g	40.11 g
- incl. saturated fats	1.66 g	11.91 g
Carbohydrate	9.08 g	65.27 g
- incl. sugar	0.94 g	6.79 g
Protein	8.19 g	58.89 g
Salt	0.238 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!)



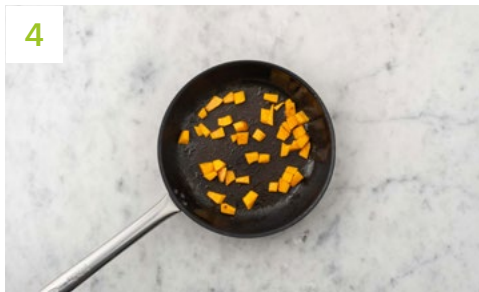
Get prepped

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 shallots and garlic in it for approx. 1 min.



Fry pumpkin

Add 100 ml [200 ml] water*, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and the 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.*



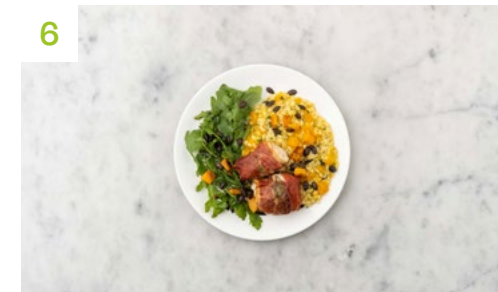
Sauté the meat

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

Top the chicken fillet with a sage leaf and wrap 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!

Love HelloFresh?

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



Saltimbocca avec risotto de potimarron

Poulet enrobé de jambon cru des Grisons et de sauge

35 – 45 minutes • 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

C'est parti

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

Ingrédients de base

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

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 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

**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. 720 g)
Valeur calorique	493 kJ/ 118 kcal	3.543 kJ/ 847 kcal
Lipides	5.58 g	40.11 g
- dont acides gras saturés	1.66 g	11.91 g
Glucides	9.08 g	65.27 g
- dont sucre	0.94 g	6.79 g
Protéines	8.19 g	58.89 g
Sel	0.238 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 (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 !)



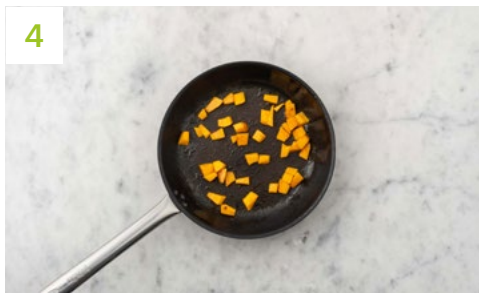
Petite préparation

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

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

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

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* 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 confiture d'ailles, 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 pendant 20 à 25 min en remuant régulièrement.



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.



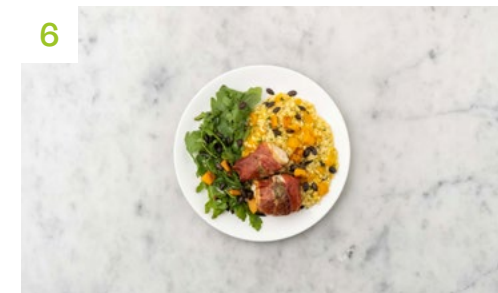
Saisir la viande

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

Garnir les filets de poulet d'une feuille de sauge et l'envelopper de jambon cru.

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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le
QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

