

Saltimbocca mit Pilzrisotto

Poulet ummantelt mit Bündner Rohschinken & Salbei

35 – 45 Minuten • 3224 kj/771 kcal • Tag 2 kochen

31



Pouletbrustfilet



Risottoreis



Eschalotte



braune Champignons



Salbei



Bündner Rohschinken



Hartkäse geraspelt



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Rucola



Balsamicocrème



Geflügelfond



- 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
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
Bündner Rohschinken	1 x 100 g	2 x 100 g
Hartkäse geraspelt 7 8	1 x 40 g	2 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamicocrème 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Geflügelfond	1 x 100 g	2 x 100 g
Wasser*, Butter*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text	
Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	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	494 kJ/118 kcal	3224 kJ/771 kcal
Fett	4.34 g	28.30 g
- davon ges. Fettsäuren	1.46 g	9.53 g
Kohlenhydrate	10.34 g	67.41 g
- davon Zucker	1.20 g	7.84 g
Eiweiss	9.52 g	62.04 g
Salz	0.558 g	3.641 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

Erhitze **reichlich Wasser** im Wasserkocher.

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

In einem hohem Rührgefäss **Geflügelfond**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** verrühren.

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.



Pilze braten

In derselben Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe **Champignonscheiben** 3 – 4 Min. anbraten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und anschliessend ins **Risotto** geben.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, das **Öl** aus der Packung in eine grosse Schüssel geben und mit **Balsamicocrème** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** rühren.

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



Risotto zubereiten

Risottoreis zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Mit ein wenig der **vorbereiteten Bouillon** ablöschen, Hitze reduzieren und **Risotto** unter regelmässigem Rühren auf mittlerer Stufe ca. 20 – 25 Min. weitergaren, dabei **Bouillon** nach und nach weiter zugeben.

Währenddessen **Champignons** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.



Risotto fertigstellen

Wenn das **Risotto** gar ist, die Hälfte der **Tomaten**, die Hälfte des **Hartkäses** und 1 EL [2 EL] **Butter*** ebenfalls unter das **Risotto** heben.

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.



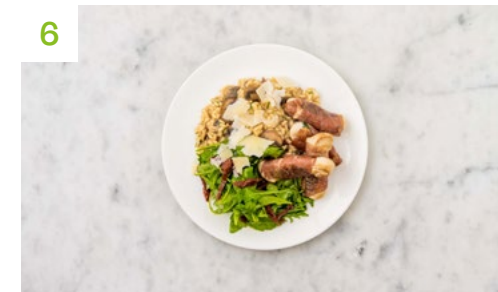
Fleisch anbraten

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

Jedes **Pouletfilet** mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit dem **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** und restliche **getrocknete Tomaten** unter das **Dressing** heben.

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

Mit restlichem **Hartkäse** garnieren und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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



Saltimbocca with mushroom risotto

chicken wrapped in cured ham & sage

35-45 minutes • 3.224 kj/771 kcal • Cook on day 2



Chicken breast fillet



Risotto rice



Shallots



Brown mushrooms



Sage



Cured ham



Grated hard cheese



Garlic clove



Dried tomatoes



Rocket



Balsamic cream



Chicken stock



- 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
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 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
Dried tomatoes	1 x 50 g	1 x 100 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamic cream (14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Chicken stock	1 x 100 g	2 x 100 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	494 kJ/118 kcal	3.224 kJ/771 kcal
Fat	4.34 g	28.30 g
- incl. saturated fats	1.46 g	9.53 g
Carbohydrate	10.34 g	67.41 g
- incl. sugar	1.20 g	7.84 g
Protein	9.52 g	62.04 g
Salt	0.558 g	3.641 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

Heat plenty of water in the kettle.

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

In a tall mixing bowl, mix together chicken stock, 4 g [8 g] chicken stock powder*, and 300 ml [600 ml] hot water*.

Peel and finely chop the 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 the mushrooms

Fry the mushroom slices without added fat in the same frying pan for 3-4 min., season with salt* and pepper*, then add to the risotto.

Cut the dried tomatoes into strips, pour the oil from the packaging into a large bowl and stir with balsamic cream and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to make a dressing.

Season with salt* and pepper*.



Prepare the risotto

Add the risotto rice and sauté for approx. 1 min. more. Deglaze with a little of the prepared stock, reduce the heat, and cook the risotto for approx. 20-25 min. more, stirring regularly while gradually adding more stock.

Meanwhile, cut brown mushrooms into 0.5 cm thick slices.



Finish the risotto

When the risotto is cooked, add half of the tomatoes, half of the hard cheese and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* to the risotto as well.

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.



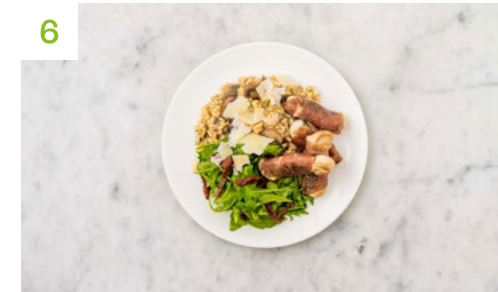
Sauté the meat

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 cured ham.

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 and remaining dried tomatoes into the dressing.

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

Garnish with remaining hard cheese and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



Saltimbocca avec un risotto aux champignons

Poulet enrobé de jambon cru des Grisons & sauge

35 – 45 minutes • 3.224 kj/771 kcal • Cuisiner au 2e jour

31



Blanc de poulet



Riz à risotto



Échalote



Champignons bruns



Sauge



Jambon cru des Grisons



Fromage à pâte dure en flocons



Gousse d'ail



Tomates séchées



Roquette



Crème balsamique



Fond de volaille



- 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
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 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
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Fond de volaille	1 x 100 g	2 x 100 g

Eau*, beurre*, huile d'olive*, huile*, bouillon de volaille en poudre*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte
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	494 kJ/118 kcal	3.224 kJ/771 kcal
Lipides	4.34 g	28.30 g
- dont acides gras saturés	1.46 g	9.53 g
Glucides	10.34 g	67.41 g
- dont sucre	1.20 g	7.84 g
Protéines	9.52 g	62.04 g
Sel	0.558 g	3.641 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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Dans un bol mélangeur, mélanger le fond de volaille, 4 g [8 g] de bouillon de poulet en poudre* et 300 ml [600 ml] d'eau chaude*.

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 les champignons

Faire revenir les tranches de champignon dans la même poêle sans ajouter de matière grasse 3 à 4 min. Saler* et poivrer*, puis verser dans le risotto.

Couper les tomates séchées en lanières, verser l'huile du paquet dans un saladier et mélanger avec la crème balsamique 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 faire mijoter env. 1 min. Déglacer avec un peu du bouillon préparé, mettre à feu moyen et continuer à faire mijoter le risotto en remuant régulièrement pendant 20 à 25 min en ajoutant le bouillon petit à petit.

Pendant ce temps, couper les champignons en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.



Terminer le risotto

Lorsque le risotto est cuit, ajouter également la moitié des tomates, la moitié du fromage à pâte dure et 1 cs [2 cs] de beurre* au risotto.

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.



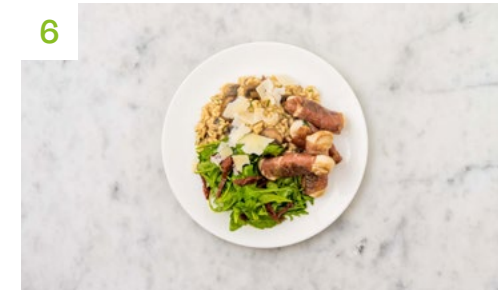
Saisir la viande

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 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

Juste avant de servir, ajouter la roquette et le reste des tomates séchées à la vinaigrette.

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

Parsemer du reste de fromage et déguster.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

