



GRÜNES LAUCH-RISOTTO MIT KNACKIGEN HASELNÜSSEN und frischen Erbsen



HELLO ERBSEN!

Wusstest du, dass die Erbse die älteste Nutzpflanze unter den Hülsenfrüchten ist?



Risottoreis



Haselnüsse



Erbsen



Lauch



Parmesan



Zitrone



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie

30 Minuten

Stufe 3

veggie

Risotto ist ein echtes Soulfood – die Erbsen geben in diesem Fall den Frischekick, den wir jetzt zu Sommerbeginn benötigen. Hast Du gewusst, dass frische Erbsen nur eine sehr kurze Erntezeit haben? Darum gibt es sie oft nur eingefroren. Also schnell, bevor sie weg sind. Bon Appetit!

Zitrone, Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **700 ml [1400 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **grossen Topf**, eine **Gemüserraffel** und eine **Saftpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

700 ml [1400 ml] heisse **Gemüsebouillon** vorbereiten. **Lauch** in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und beides fein würfeln.



2 RISOTTO ANFANGEN

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Risottoreis** und **Lauchringe** zufügen und 1–2 Min. mit anbraten.



3 RISOTTO KOCHEN

Nach und nach die vorbereitete **Gemüsebouillon** zugeben. **Lauch-Risotto** 15–20 Min. köcheln lassen, bis der **Reis** schön weich und cremig ist. Ab und zu umrühren.

TIPP: *Noch feiner wird es, wenn Du den Reis am Anfang mit einem ordentlichen Schuss Weisswein ablöschst.*



4 ERBSEN SCHÄLEN

Erbsen aus der Schale brechen (Wer mit Kindern kocht, kann diesen Job gerne delegieren. So lernen Kinder spielerisch zu kochen.) und ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit unter das **Risotto** heben.



5 HASELNÜSSE HACKEN

Parmesan raffeln. **Haselnüsse** grob zerkleinern. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Schale der 1/2 **Zitrone** abraffeln und Saft auspressen.



6 ANRICHTEN

Geraffelten **Parmesan**, nach Geschmack **Zitronenschale** und **-saft** und 1/2 der gehackten **Petersilie** unter das **Risotto** rühren, dann auf Teller verteilen. Mit gehackten **Haselnüssen** und restlicher **Petersilie** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Lauch	1	2
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe ☉	1/2	1
Risottoreis 15)	150 g	300 g
Erbsen, frisch in Schale	150 g	300 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Haselnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Petersilie	10 g	20 g
Zitrone ☉	1/2	1

GUT IM HAUS ZU HABEN: Gemüsebouillon, Öl, evtl. Weisswein, Salz, Pfeffer
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	407 kJ/96 kcal	2089 kJ/495 kcal
Fett	3 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	<1 g	4 g
Kohlenhydrate	15 g	78 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiss	4 g	19 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	<1 g	3 g

ALLERGENE

7) Lactose 8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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

EN GUETE!



GREEN LEEK RISOTTO WITH CRUNCHY HAZELNUTS and fresh peas



HELLO PEAS!

Did you know that the pea is the oldest crop plant of the pulses?



Risotto rice



Hazelnuts



Peas



Leek



Parmesan



Lemon



Onion



Garlic cloves



Parsley

30 minutes

Level 3

Veggie

Risotto is real soul food – in this recipe peas give it the freshness that we need as the summer begins. Did you know that fresh peas only have a very short harvest period? This is why they're often only available frozen. So be quick before they're all gone! Bon appetit!

Wash **lemon**, vegetables and herbs and shake the herbs dry. Boil **700 ml [1400 ml]** **water** in the kettle. You will also need: a **large** pot, a vegetable grater and a juicer.



1 PREPARE VEGETABLES

Prepare 700 ml [1400 ml] of hot vegetable stock. Cut leek into rings approx. 1 cm thick. Peel and finely dice onion and garlic.



2 SAUTÉ RISOTTO RICE

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large pot and sauté the diced onion and garlic in it for approx. 1 min. Add **risotto** rice and leek rings and sauté together for 1-2 min.



3 COOK RISOTTO

Gradually add the prepared vegetable stock. Simmer leek **risotto** for 15-20 min. until the rice is soft and creamy. Stir now and then.

TIP: *Your risotto tastes even better if you deglaze the rice at the start with a good dash of white wine.*



4 SHELL PEAS

Break peas out of their shells (If you're cooking with children you can delegate this job to them. This teaches children that cooking is fun.) and add to the **risotto** approx. 5 min. before the end of the cooking time.



5 CHOP HAZELNUTS

Grate the **parmesan**. Roughly chop hazelnuts. Pluck the parsley leaves and chop finely. Grate the peel from half the lemon, then juice it.



6 ARRANGE

Stir into the **risotto** the grated **parmesan** and, according to taste, the lemon **rind** and juice, plus 1/2 of the chopped parsley, then apportion it onto plates. Top with chopped hazelnuts and the rest of the parsley and enjoy!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Leek	1	2
Onion	1	2
Garlic cloves	1/2	1
Risotto rice ¹⁵⁾	150 g	300 g
Peas, fresh in shells	150 g	300 g
Parmesan ⁷⁾	20 g	40 g
Hazelnuts ^{8) 15)}	20 g	40 g
Parsley	10 g	20 g
Lemon [Ⓞ]	1/2	1

GOOD TO HAVE AT HAND: Vegetable stock, oil, white wine (optional), salt, pepper
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

[Ⓞ] Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	407 kJ/96 kcal	2089 kJ / 495 kcal
Fat	3 g	14 g
- incl. saturated fats	<1 g	4 g
Carbohydrate	15 g	78 g
- incl. sugar	1 g	5 g
Protein	4 g	19 g
Dietary fibre	1 g	5 g
Salt	<1 g	3 g

ALLERGENS

⁷⁾ Lactose ⁸⁾ Nuts

¹⁵⁾ May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

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

BON APPETIT!



RISOTTO DE POIREAU VERT AUX NOISETTES CROQUANTES

et aux petits pois frais



HELLO PETITS POIS !

Saviez-vous que le pois est la plante la plus ancienne parmi les légumes secs ?



Riz à risotto



Noisettes



Petits pois



Poireau



Parmesan



Citron



Oignon



Gousse d'ail



Persil

30 minutes

Niveau 3

Veggie

Le risotto est une véritable « soulfood ». Ici, les petits pois apportent la fraîcheur dont nous avons besoin en ce début d'été. Saviez-vous que le temps de récolte des petits pois est très court ? C'est pour cela qu'ils sont souvent congelés. Alors cuisinons-les vite avant qu'il ne soit trop tard. Bon appétit !

Laver le **citron**, les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer **700 ml [1400 ml]** d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une **grande** casserole, une râpe à légumes et un **presse-agrumes**.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Chauffer un **bouillon** de légumes de 700 ml [1400 ml] .

Couper le poireau en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Peler l'oignon et l'ail et les détailler en petits dés.



2 FAIRE CUIRE LE RIZ À RISOTTO

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** et y faire revenir les dés d'oignon et d'ail pendant env. 1 min. Ajouter le riz à **risotto** et les rondelles de poireau et cuire le tout 1 à 2 min.



3 CUIRE LE RISOTTO

Ajouter au fur et à mesure le **bouillon** de légumes préparé. Laisser mijoter le **risotto** au poireau 15 à 20 min jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux. Remuez régulièrement.

CONSEIL : *Vous pouvez ajouter un peu de vin blanc dans le riz au début pour encore plus de saveurs.*



4 ÉCOSSER LES PETITS POIS

Casser la fève et récupérer les petits pois (tâche à déléguer lorsque l'on travaille avec des enfants. Ils apprennent ainsi à cuisiner tout en jouant.) et incorporer dans le **risotto** env. 5 min avant la fin du temps de cuisson.



5 HACHER LES NOISETTES

Râper le **parmesan**. Hacher grossièrement les noisettes. Arracher les feuilles de persil et les hacher finement. Râper le zeste du citron et le presser. (un demi-citron est suffisant, vous pouvez garder l'autre moitié pour une autre recette.)



6 DRESSER

Mélanger dans le **risotto** le **parmesan**, selon vos goûts des zestes et du jus de citron, et la moitié du persil haché puis dresser dans les assiettes. Saupoudrer de persil restant et de noisettes hachées et déguster.

BON APPÉTIT !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Poireau	1	2
Oignon	1	2
Gousse d'ail	1/2	1
Riz à risotto 15)	150 g	300 g
Petits pois frais dans leurs fèves	150 g	300 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Noisettes 8) 15)	20 g	40 g
Persil	10 g	20 g
Citron ☉	1/2	1

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

Bouillon de légumes, huile, éventuellement vin blanc, sel, poivre

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☉ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	407 kJ/96 kcal	2089 kJ /495 kcal
Graisse	3 g	14 g
- dont acides gras saturés	< 1 g	4 g
Glucides	15 g	78 g
- dont sucre	1 g	5 g
Protéines	4 g	19 g
Fibres	1 g	5 g
Sel	< 1 g	3 g

ALLERGÈNES

7) lactose 8) fruits à coque

15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

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