



Karotten-Spinat-Risotto

mit Sonnenblumenkernen und Schnittlauch



HELLO RISOTTO

Reis ist nicht gleich Reis. Bei asiatischen Gerichten mögen wir es mit zarten, langen und bei Risotto mit runden, bauchigen Körnern.



Karotte



Risottoreis



Spinat



Zwiebel



Sonnenblumenkerne



Parmesan



Zitrone



Knoblauchzehe



roter Chili



Schnittlauch

30 Minuten

Stufe 1

Express

Family

Veggie

Explore

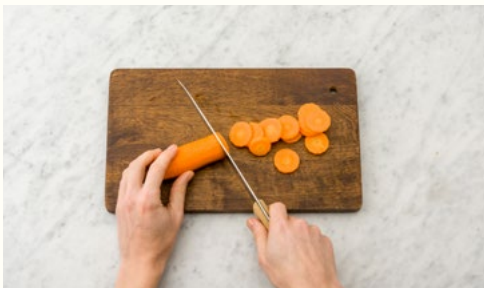
Risotto ist unser absolutes Lieblingsessen. Auch wenn es zuerst eher nach viel Arbeit aussieht, so ist es doch supereinfach. Perfekt geeignet ist ein Risotto als Essen für ein Date!

Ihr könnt Euch die Arbeit beim Gemüseschneiden teilen und dann zusammen genießen.

Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen. En Guete!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** trocken. Erhitze **600 ml [1200 ml] Wasser** im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du ein **Backblech**, **Backpapier**, **1 grossen Topf**, eine **Knoblauchpresse** und eine **Gemüseraffel**.



1 KAROTTE BACKEN

Karotten schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die Würfel weich und goldbraun sind. In dieser Zeit 1–2 Mal wenden.



2 WÄHRENDEDESSEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** fein würfeln. **Chili** längs halbieren, Kerne entfernen und **Chili** in feine Ringe schneiden. **Zitrone** in Spalten schneiden. Heisse **Gemüsebouillon*** vorbereiten.



3 FÜR DAS RISOTTO

In einem grossen Topf **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Zwiebelwürfel** und einige **Chiliringe (scharf!)** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und alles ca. 2 Min. glasig anschwitzen. **Risottoreis** zufügen und a. 1 Min. anschwitzen.



4 BOUILLON ZUGEBEN

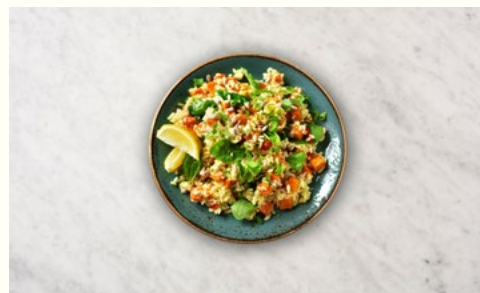
$\frac{1}{3}$ der **Gemüsebouillon** zugeben und unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen. Wenn das **Risotto** die **Bouillon** vollständig aufgesogen hat, erneut $\frac{1}{3}$ der **Bouillon** zufügen; diesen Vorgang mit der restlichen **Bouillon** wiederholen. **Risotto** dabei häufig umrühren.

Das **Risotto** soll insgesamt ca. 20 Min. köcheln.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

Parmesan raffeln. **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. Wenn das **Risotto** die gewünschte Konsistenz erreicht hat, Topf vom Herd nehmen. Geraffelten **Parmesan**, **Spinat** und gebackene **Karotten** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Karotten-Spinat-Risotto auf tiefe Teller verteilen, mit **Schnittlauchringen** und **Sonnenblumenkernen** bestreuen, mit **Zitronenspalten** garnieren und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Karotte	2 x	80 g	4 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Zwiebel	1 x	80 g	1 x	80 g
roter Chili	$\frac{1}{2}$ x	18 g ☉	1 x	18 g
Zitrone	$\frac{1}{2}$ x	50 g ☉	1 x	50 g
Schnittlauch	1 x	12 g	1 x	12 g
Risottoreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Spinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Sonnenblumenkerne 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Öl*		1 EL		2 EL
Olivenöl*		1 EL		2 EL
Gemüsebouillon*		600 ml		1200 ml
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

* 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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	399 kJ/95 kcal	2669 kJ/632 kcal
Fett	2 g	15 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	12 g	75 g
– davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiss	2 g	18 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	< 1 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch 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!



Carrot and spinach risotto

with sunflower seeds and chives



HELLO RISOTTO

Rice is not just rice. Asian dishes favour tender, long grains and risotto is made with round, bulbous grains.



Carrot



Risotto rice



Spinach



Onion



Sunflower seeds



Parmesan



Lemon



Garlic cloves



Red chilli



Chives

30 minutes

Level 1

Express

Family

Veggie

Explore

Risotto is our absolute favourite food. And though it may look like a lot of work, it's actually really easy. Risotto is the perfect meal for a date!

You can work side by side cutting the vegetables and then enjoy them together. It's the food of love! Bon appetit!

Wash vegetables and herbs and pat the herbs dry. Heat up **600 ml [1200 ml]** water in the kettle. Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven). You will also need: a baking tray, baking paper, **1** large pot, a garlic press and a vegetable grater.



1 BAKE CARROT

Peel the **carrots** and chop them into approx. 1 cm cubes. Distribute on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with **olive oil*** and season with a little **salt*** and **pepper***. Bake in the oven on the middle rack for approx. 20 min. until the cubes are soft and golden brown. Turn once or twice while baking.



2 MEANWHILE

Peel **onions** and **garlic** and dice onions finely.
Halve the **chilli** lengthways, remove the seeds and cut into thin rings.
Cut the **lemon** into wedges.
Prepare hot **vegetable stock***.



3 FOR THE RISOTTO

Heat **oil*** in a large pot on medium heat, add **onion** cubes and a few **chilli** rings (*spicy!*), press in **garlic** and sauté everything for approx. 2 min. until glazed.
Add **risotto** rice and sauté for approx. 1 min.



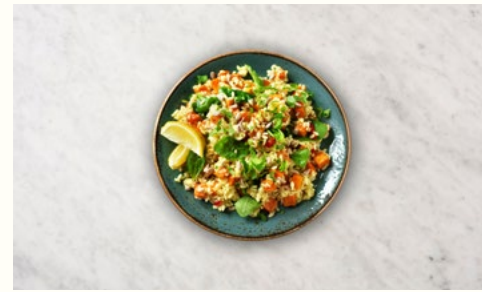
4 ADD STOCK

Add $\frac{1}{3}$ of the **vegetable stock** and simmer while stirring continuously. When the **risotto** has completely absorbed the **stock**, add another $\frac{1}{3}$ of the **stock**; repeat with the remainder of the **stock**. Keep stirring the **risotto** regularly.
The **risotto** should cook for a total of approx. 20 min.



5 MEANWHILE

Grate the **parmesan**.
Cut **chives** into thin rings.
When the **risotto** has the consistency that you want, remove pot from stove and add grated **parmesan**, **spinach** and baked **carrots**.
Season with **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

Apportion **carrot** and **spinach risotto** onto deep plates, sprinkle with **chive** rings and **sunflower seeds**, garnish with **lemon** wedges and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Carrot	2 x	80 g	4 x	80 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Onion	1 x	80 g	1 x	80 g
Red chilli	½ x	18 g	1 x	18 g
Lemon	½ x	50 g	1 x	50 g
Chives	1 x	12 g	1 x	12 g
Risotto rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Parmesan ⁷⁾	2 x	20 g	4 x	20 g
Spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Sunflower seeds ¹⁵⁾	1 x	10 g	1 x	20 g
Olive oil*	1 tbsp		2 tbsp	
Vegetable stock*	600 ml		1200 ml	
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* 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	399 kJ/95 kcal	2669 kJ/632 kcal
Fat	2 g	15 g
- incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	12 g	75 g
- incl. sugar	1 g	9 g
Protein	2 g	18 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	< 1 g	3 g

ALLERGENS

⁷⁾ Milk ¹⁵⁾ May contain traces of allergens



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

Bon Appetit!



Risotto aux carottes et épinards

garni de graines de tournesol et de ciboulette



HELLO RISOTTO

Aucun riz n'est identique. Pour les plats asiatiques, nous l'aimons tendre et long alors que pour le risotto, il doit être rond.



Carottes



Riz à risotto



Épinards



Oignon



Graines de tournesol



Parmesan



Citron



Gousse d'ail



Piment rouge



Ciboulette

30 minutes

Niveau 1

Express

Family

Veggie

Exploration

Le risotto est vraiment notre plat préféré. Sa préparation peut sembler fastidieuse mais en fait elle est très simple. Un risotto est parfait pour un rendez-vous galant !

Vous pouvez vous partager la découpe des légumes, puis vous en régaler ensemble.

On dit que l'amour passe par l'estomac... Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer les fines herbes avec de l'essuie-tout. Chauffer **600 ml [1200 ml]** d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C). Pour réaliser cette recette, il vous faut une plaque de four, du papier de cuisson, une grande casserole, un presse-ail, une râpe à fromage.



1 FAIRE CUIRE LES CAROTTES
Éplucher les **carottes** et les couper en dés d'env. 1 cm. Disposer les dés sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, arroser d'huile d'**olive*** et assaisonner avec un peu de **sel*** et de **poivre**. Enfourner la plaque à mi-hauteur env. 20 min. jusqu'à ce que les dés soient tendres et dorés. Les retourner 1-2 fois pendant ce laps de temps.



2 PENDANT CE TEMPS
Peler l'**oignon** et l'ail et hacher finement l'**oignon**.
Couper en deux dans le sens de la longueur le **piment**, retirer les graines et le couper en fines rondelles.
Couper les **citrons** en quartiers.
Préparer du **bouillon de légumes*** chaud..



3 POUR LE RISOTTO
Dans une grande casserole, chauffer de l'**huile*** à feu moyen et y faire blondir env. 2 min. l'**oignon**, quelques rondelles de **piment (piquant !)** et l'ail pressé.
Ajouter le riz à **risotto** et faire suer env. 1 min.



4 AJOUTER LE BOUILLON
Ajouter $\frac{1}{3}$ du **bouillon de légumes** et laisser mijoter sans arrêter de remuer. Une fois que le **risotto** a complètement absorbé le **bouillon**, ajouter à nouveau $\frac{1}{3}$ du **bouillon**, puis recommencer pour le reste du **bouillon**. Remuer fréquemment le **risotto**. Le **risotto** doit cuire en tout env. 20 min.



5 PENDANT CE TEMPS
Râper le **parmesan**.
Trancher finement la **ciboulette**.
Quand le **risotto** a atteint la consistance souhaitée, retirer la casserole du feu et ajouter le **parmesan** râpé, les **épinards** et les **carottes** cuites.
Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER
Servir le **risotto aux carottes et aux épinards**, parsemer de rondelles de **ciboulette** et de **graines de tournesol**, garnir de tranches de **citron** et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Carottes	2 x	80 g	4 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Oignon	1 x	80 g	1 x	80 g
Piment rouge	$\frac{1}{2}$ x	18 g	1 x	18 g
Citron	$\frac{1}{2}$ x	50 g	1 x	50 g
Ciboulette	1 x	12 g	1 x	12 g
Riz à risotto	1 x	150 g	1 x	300 g
Parmesan ⁷⁾	2 x	20 g	4 x	20 g
Épinards	1 x	50 g	1 x	100 g
Graines de tournesol ¹⁵⁾	1 x	10 g	1 x	20 g
Huile d'olive*		1 cs		2 cs
Bouillon de légumes*		600 ml		1200 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

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	399 kJ/95 kcal	2669 kJ/632 kcal
Graisse	2 g	15 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Glucides	12 g	75 g
- dont sucre	1 g	9 g
Protéines	2 g	18 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	< 1 g	3 g

ALLERGÈNES

⁷⁾ lait 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).



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

Bon appétit!