



Risotto mit getrockneten Tomaten,

schwarzen Oliven, Rucola und knusprigen Käsechips



HELLO GETROCKNETE TOMATEN

Um getrocknete Tomaten auf traditionelle Art herzustellen, werden frische Tomaten eingesalzen. Dadurch verdampft der austretende Saft in der Sonne.



Hartkäse ital. Art



Crème fraîche



Zwiebel



Tomate



Risottoreis



Walnüsse



Rucola



getrocknete Tomaten



schwarze Oliven

- 30 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- leichter Genuss

Was wir an **glutenfreien** Risottos besonders mögen? Sie sind raffiniert, wunderbar vielseitig und gehören für uns zur Kategorie der absoluten Wohlfühlgerichte. Mit unserer heutigen Variante kochst Du Dich und Deine Lieben ruck, zuck nach Bella Italia und genießt warme, sommerliche Urlaubsatmosphäre. Getrocknete Tomaten, Oliven, Rucola und selbst gemachte Käsechips bringen Dir die Sonne auf den Teller – unkompliziert und schnell.

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du eine **Gemüsereibe**, **1 kleinen Topf**, **1 grossen Topf**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 ZU BEGINN

Erhitze **500 ml** [750 ml|1000 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.

Getrocknete Tomaten klein schneiden und **schwarze Oliven** halbieren.



4 RISOTTO ZUBEREITEN

In einem großen Topf **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin 1 Min. anbraten.

Risottoreis und **Walnüsse** zugeben und alles weitere 1 – 2 Min. rösten.



2 ALS ZWISCHENSCHRITT

Hartkäse grob reiben.

In einem kleinen Topf heiße **Gemüsebouillon*** vorbereiten.

★ **TIPP:** Die Brühe nicht zu kräftig vorbereiten, da das Risotto sonst zu salzig wird!



5 RISOTTO KÖCHELN LASSEN

Risotto mit den **Tomatenwürfeln** ablöschen.

Ein **Drittel** der **Gemüsebouillon** zugeben und gut verrühren.

Sobald die Flüssigkeit vom **Reis** aufgenommen wurde, erneut $\frac{1}{3}$ der **Brühe** zugeben, dabei immer weiter rühren. Restliche **Brühe** in das **Risotto** einrühren.

Insgesamt sollte das **Risotto** 20 – 25 Min. köcheln.



3 FÜR DIE KÄSECHIPS

Die **Hälfte** des geriebenen **Hartkäses** in jeweils zwei Häufchen mit einem Durchmesser von ca. 4 cm auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.

Im Backofen für 7 – 10 Min. backen, bis die **Chips** goldbraun sind.



6 ZUM SCHLUSS

Geriebenen **Hartkäse**, **Crème fraîche**, **Rucola**, **getrocknete Tomaten** und **Olivenhälften** unter das **Risotto** rühren.

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

Risotto auf Teller verteilen, **Käsechips** dazu anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
getrocknete Tomaten/ schwarze Oliven	1 x	100 g	2 x	100 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Risottoreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Walnüsse 8)	1 x	10 g	2 x	10 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Gemüsebrühe*		500 ml		1000 ml
Öl*		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

★ 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	452 kJ/108 kcal	2782kJ/665 kcal
Fett	4 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	14 g	85 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiss	3 g	20 g
Ballaststoffe	0 g	2 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

2) Eier 5) Milch 8) Walnüsse

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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

En Quete!



Risotto with dried tomatoes,

black olives, rocket and crispy cheese chips



HELLO DRIED TOMATOES

To produce dried tomatoes in the traditional way, fresh tomatoes are salted. This causes the escaping juice to evaporate in the sun.



Hard cheese type



Crème fraîche



Onion



Tomato



Risotto rice



Walnuts



Rocket



Dried tomatoes



Black olives

30 minutes

Level 2

A new discovery

Veggie

Light meal

What do we like most about gluten-free risottos? They are sophisticated, wonderfully versatile and can create those absolutely feel-good dishes. In today's version, in no time at all you can cook yourself and your loved ones away to Bella Italia and enjoy a warm, summery holiday atmosphere. Dried tomatoes, olives, rocket and home-made cheese chips put the sun on your plate – quickly and with no complications.

Wash the **vegetables**.

You will also need: a **vegetable grater**, **1 small pot**, **1 large pot**, **baking paper** and a **baking tray**.



1 TO START OFF

Boil **500 ml [750 ml|1000 ml]** water in the **kettle**. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Peel and finely dice the **onion**.

Halve the **tomatoes**, remove the stalk, and roughly dice the **tomato** halves.

Cut the **dried tomatoes** into small pieces and halve the **black olives**.



4 PREPARE RISOTTO

Heat **oil*** in a large pot on medium heat and sauté **onion** cubes for 1 min.

Add **risotto rice** and walnuts and roast everything for 1-2 min. more.



2 IN THE MEANTIME

Roughly grate **hard cheese**.

Prepare hot **vegetable broth*** in a small pot.

★ **TIP:** Don't make the stock too strong as otherwise the risotto will be too salty!



5 SIMMER RISOTTO

Deglaze **risotto** with the **diced tomatoes**.

Add a **third** of the vegetable stock and mix well.

When the liquid has been absorbed by the **rice**, add another $\frac{1}{3}$ of the **stock** while stirring continuously. Stir the rest of the **stock** into the **risotto**.

The **risotto** should simmer for a total of 20-25 min.



3 FOR THE CHEESE CHIPS

Apportion **half** of the **grated hard cheese** into two little mounds with a diameter of approx. 4 cm on a baking tray lined with baking paper.

Bake in the oven for 7-10 min. until the **chips** are golden brown.



6 FINALLY

Stir the **grated hard cheese**, **crème fraîche**, **rocket**, **dried tomatoes** and **olive** halves into the **risotto**.

Season with **salt*** and **pepper***.

Distribute **risotto** on plates, add **cheese chips** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato	2 x	100 g	4 x	100 g
Dried tomatoes / black olives	1 x	100 g	2 x	100 g
Hard cheese, Italian type 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Risotto rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Walnuts 8)	1 x	10 g	2 x	10 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Vegetable broth*	500 ml		1000 ml	
Oil*	½ tbsp.		1 tbsp.	
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	452 kJ/108 kcal	2782kJ/665 kcal
Fat	4 g	27 g
- incl. saturated fats	2 g	11 g
Carbohydrate	14 g	85 g
- incl. sugar	3 g	17 g
Protein	3 g	20 g
Dietary fibre	0 g	2 g
Salt	0 g	2 g

ALLERGENS

2) Egg 5) Milk 8) Walnuts

(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 aux tomates séchées,

olives noires, roquette et chips de fromage croustillantes



HELLO TOMATES SÉCHÉES

Pour réaliser les tomates séchées de manière traditionnelle, des tomates sèches sont salées. Le jus s'écoulant s'évapore ainsi au soleil.



Hartkäse ital. Art



Crème fraîche



Oignon



Tomate



Riz à risotto



Noix



Roquette



Tomates séchées



Olives noires

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Veggie

Régal léger

Qu'aime-t-on particulièrement dans un risotto sans gluten ? Ses saveurs subtiles et variées qui nous font nous sentir bien. Avec notre version du jour, vous allez réaliser avec vos proches un voyage en Italie et créer une atmosphère chaleureuse et estivale. Les tomates séchées, les olives, la roquette et les chips de fromage maison mettent du soleil dans vos assiettes, simplement et rapidement.

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut une râpe à légumes, une petite casserole, une **grande** casserole, du papier de cuisson et une plaque de four.



1 POUR COMMENCER

Chauffer **500 ml** [750 ml|1000 ml] d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Peler l'oignon et le couper en petits dés.

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper grossièrement en dés.

Couper en petits morceaux les **tomate** séchées et couper en deux les **olives noires**.



4 PRÉPARATION DU RISOTTO

In einem großen Topf **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin 1 Min. anbraten.

Risottoreis und **Walnüsse** zugeben und alles weitere 1 – 2 Min. rösten.



2 ENTRE TEMPS

Râper grossièrement le fromage à pâte dure.

Chauffer dans une petite casserole le bouillon de légumes*.

★ **ASTUCE**: Ne pas préparer un bouillon trop fort en goût car le risotto serait trop salé !



5 LAISSER MIJOTER LE RISOTTO

Déglacer le **risotto** avec les dés de **tomates**.

Verser un **tiers** du bouillon de légumes et bien mélanger.

Dès que le liquide est absorbé par le riz, ajouter à nouveau 1/3 du bouillon et continuer à remuer. Mélanger le reste de bouillon au **risotto**.

En tout, le **risotto** doit mijoter 20 à 25 min.



3 PRÉPARATION DES CHIPS DE FROMAGE

Râper une **moitié** de **parmesan** en deux petits tas d'un diamètre d'env. 4 cm sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Enfourner pendant 7 à 10 min jusqu'à ce que les **chips** soient dorées.



6 POUR FINIR

Ajouter le reste de fromage râpé, la **crème fraîche**, la roquette, les **tomates** séchées et les **olives** au **risotto**.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Servir le **risotto** dans une assiette, placer à côté les **chips** de fromage et savourer.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Tomates séchées/ olives noires	1 x	100 g	2 x	100 g
Fromage à pâte dure italien Art 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Riz à risotto	1 x	150 g	1 x	300 g
Noix 8)	1 x	10 g	2 x	10 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Bouillon de légumes*	500 ml		1000 ml	
Huile*	½ cs		1 cs	
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	452 kJ/108 kcal	2782kJ/665 kcal
Graisse	4 g	27 g
- dont acides gras saturés	2 g	11 g
Glucides	14 g	85 g
- dont sucre	3 g	17 g
Protéines	3 g	20 g
Fibres	0 g	2 g
Sel	0 g	2 g

ALLERGÈNES

2) œuf 5) lait 8) noix

(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!