



Leichter kochen,
besser essen!



KW20 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Sagenhaft einfaches Salsiccia-Zucchini-Risotto, verfeinert mit Zitrone und Schmand

Wer nach dem Essen nicht gern Unmengen Geschirr spülen möchte, für den ist dies genau das richtige Rezept: Ein Topf genügt, um ein schmackhaftes Essen auf den Tisch zu bringen. Ein bisschen Zeit musst Du allerdings mitbringen, bis der Reis gar ist. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 1



Salsiccia



Knoblauch



Gemüsezwiebel



Arborio-Reis



Zucchini



Tomaten, stückig



Zitrone



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Salsiccia 15)	200 g	400 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/2
Gemüsezwiebel	1	2
Arborio-Reis	150 g	300 g
Zucchini	1	2
Tomaten, stückig	1 Dose	2 Dosen
Zitrone	1/2	1
Schmand 7) ⊕	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 755 kcal
Kohlenhydrate: 78 g,
Fett: 35 g, Eiweiß: 32 g
Ballaststoffe: 3 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Brühe, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Reibe, Topf



1 Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Zucchini** waschen und in dünne Scheiben hobeln. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften. **Salsiccia** in 2 cm großen Kugeln aus der Hülle pressen. 100 ml Brühe zubereiten.



2 2 EL **Öl** in einem Topf erhitzen, **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin für 2-3 Min. anbraten. **Salsiccia** dazugeben und weitere 2 Min. anbraten. Dann **Reis** unterrühren und mit **Tomatenstücken** ablöschen. Unter Rühren 5-7 Min. köcheln lassen. Hitze ein wenig herunterdrehen.

3 **Zucchini**, **Zitronenabrieb** und 2 EL **Zitronensaft** dazugeben. Anschließend die vorbereitete **Brühe** hineingießen und unter Rühren weitere 10-13 Min. köcheln lassen, bis der **Reis** die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



4 **Risotto** vom Herd ziehen, **Schmand** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Risotto** auf Tellern verteilen und entspannt genießen.

