



# CREMIGES ZUCCHINIRISOTTO

mit gebratenem Lachsfilet und Zitronenspalten

EXPRESS  
REZEPT



15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Schnell, schneller, Express! Mit unseren Express-Rezepten zauberst Du innerhalb kürzester Zeit ein ausgewogenes und vor allem leckeres Gericht auf den Tisch! Dass Du es Dir dabei richtig gut gehen lassen kannst, beweist unser cremiges ZucchiniRisotto. Dazu ein Lachsfilet anbraten und mit aromatischen Zitronenscheiben und Crème fraîche genießen. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Obst** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**.



## 1 ZU BEGINN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmondscheiben schneiden.  
**Zitrone** in Spalten schneiden.  
**Kräuter** **getrennt voneinander** fein hacken.



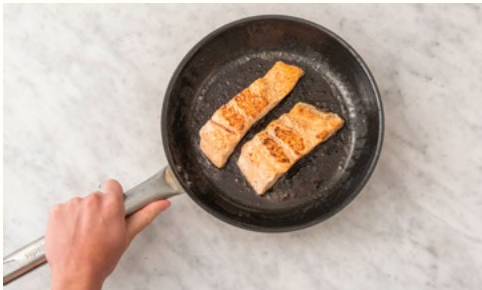
## 2 ZUCCHINI BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zwiebel-Knoblauch-Paste** mit den **Zuccinischeiben** 2 Min. anbraten.



## 3 RISOTTO ZUBEREITEN

**Risottoreis** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** zu der **Zucchini** geben und **Risotto** unter gelegentlichem Rühren für ca 8. Min. erhitzen.  
★ **TIPP:** Falls das **Risotto** zu dick wird, gib noch einen Schluck **Wasser** dazu.



## 4 LACHS BRATEN

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Lachsfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 Min. braten.  
**Lachs** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und dem **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** abschmecken.



## 5 RISOTTO VOLLENDEN

2 EL [3 EL | 4 EL] **Crème fraîche** unter das **Risotto** rühren, gehackten **Dill** zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 6 ANRICHTEN

**Risotto** auf Teller verteilen und mit **Lachsfilets** und gehackter **Petersilie** toppen. Mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini <b>PL</b>   <b>NL</b>	1	2	2
Zitrone <b>AR</b>   <b>SA</b>	½ ☉	¾ ☉	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauch-Zwiebel-Paste	50 g	75 g	100 g
vorgearter Risottoreis <sup>3)</sup>	600 g	900 g	1.200 g
Lachsfilets <sup>6)</sup>	250 g	375 g	500 g
Crème fraîche <sup>5)</sup>	75 g ☉	125 g ☉	150 g
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	150 ml	225 ml	300 ml
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.

### DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	4.192 kJ/1.002 kcal
Fett	6 g	47 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	19 g
Kohlenhydrate	13 g	102 g
- davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	5 g	38 g
Salz	1 g	5 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

3) Sellerie 5) Milch 6) Fische

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

### URSPRUNGLÄNDER

**PL:** Polen **NL:** Niederlande **AR:** Argentinien  
**SA:** Saudi-Arabien

## GUTEN APPETIT!



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at