

MARLEY SPOON



One-Pot-Risoni mit Hähnchen und Kürbis

mit Sonnenblumenkernen und Salbei



30-40min



2 Personen

Unsere kleinen Risoni haben es so richtig gut! Sie dürfen mit feinsten Hähnchenbrust, Hokkaidowürfeln und rustikalen Pilzen in einem nach Salbei duftenden Sud brodeln. Für Momente schmelzenden Glücks sorgt eine gute Portion würziger Käse, bevor es auf den Teller geht. Frittierter Salbei und knusprige Sonnenblumenkerne sind nicht nur hübsche Accessoires, sie sorgen auch für den extra Crunch. Sehr schön!

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 250g braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Salbei
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 200g Risoni ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Stück italienischer Hartkäse ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- 2EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

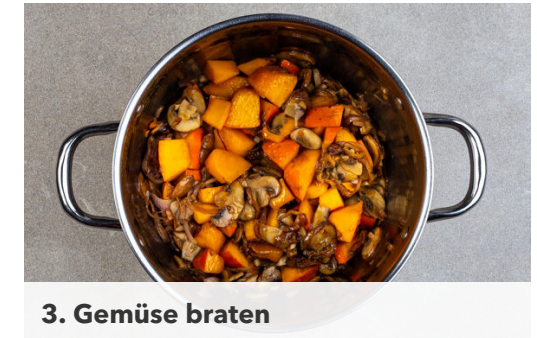
Energie 1021kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 110.3g, Eiweiß 54.6g



Den **Kürbis** halbieren und in 2-3cm große Stücke schneiden, dabei die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Salbei** in einem großen Topf mit je 1EL Butter und Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 30Sek.-1Min. braten, einmal wenden, aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Das **Fleisch** in den Topf geben und in 3-5Min. rundum goldbraun anbraten, dann ebenfalls herausnehmen und beiseitestellen.



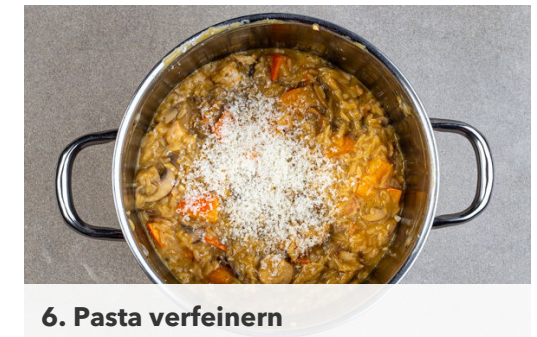
Den **Kürbis**, die **Pilze**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 8-10Min. braten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist, dabei gelegentlich umrühren.



Die **Pasta** mit dem **Brühgewürz**, 2EL Senf und 1EL Essig unter das **Gemüse** rühren. Mit 500ml Wasser ablöschen, dann das **Fleisch** zurück in den Topf geben. Die **Pasta** zum Kochen bringen und bei mittlerer bis niedriger Hitze in 7-10Min. gar köcheln, dabei gelegentlich umrühren.



Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Den **Käse** fein reiben und mit 1EL Butter in den Topf rühren. Die **One-Pot-Risoni** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Salbei** und den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.