

# MARLEY SPOON



## One-Pot-Risoni mit Hähnchen und Kürbis

mit Sonnenblumenkernen und Salbei



30-40min



3-4 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
- 500g braune Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Salbei
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 400g Risoni <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>7</sup>
- 3EL Senf <sup>10</sup>
- 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

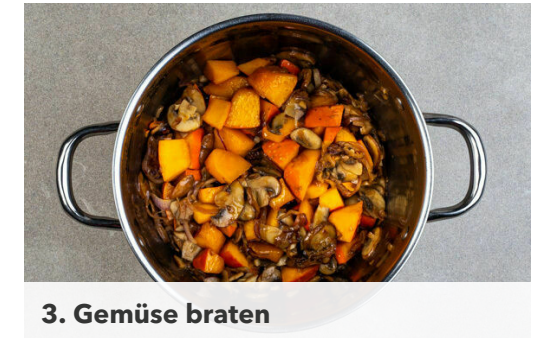
Energie 917kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 52.3g



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 **Zwiebeln** 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 2EL Butter und Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 30Sek.-1Min. braten, einmal wenden, aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchentuch abtropfen lassen. Das **Fleisch** in den Topf geben und in 3-5Min. rundum goldbraun anbraten, dann ebenfalls herausnehmen und beiseitestellen.



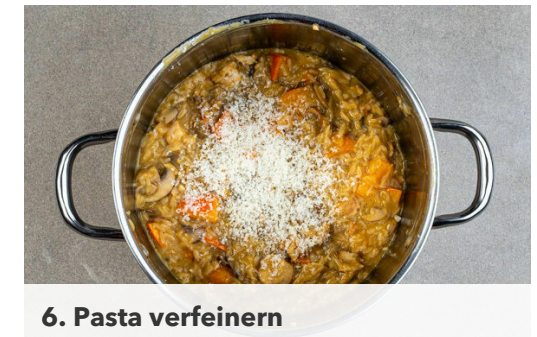
Den **Kürbis**, die **Pilze**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 8-10Min. braten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist, dabei gelegentlich umrühren.



Die **Pasta** mit dem **Brühwürz**, 3EL Senf und 2EL Essig unter das **Gemüse** rühren. Mit 1L 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.