



Hähnchen italienische Art

auf buntem Risonisalat mit Oliven



ca. 25min



3-4 Personen

Im Herzen haben wir Italien ja wahrscheinlich alle, heute holen wir es mal wieder in seiner schönsten Form auf den Teller: Es gibt frisch-fruchtig mit Orange verfeinertes Hähnchenschenkelfilet auf einem bunten Salat aus Fenchel, Karotten, Petersilie und Risoni-Pasta. Für würzige Momente sorgen Oliven und kräftiger Käse. Praktischerweise ist alles in Nullkommanix zubereitet und schmeckt sicher Alt und Jung und allen dazwischen!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 2 unbehandelte Orangen
- 20g Petersilie
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 400g Risoni ¹
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Kochtipp

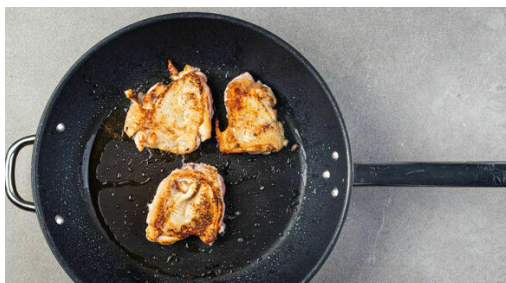
Wer kein rohes Gemüse mag, kann den Fenchel und die Karotten mit 1EL Olivenöl ca. 2Min. anbraten.

Allergene

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

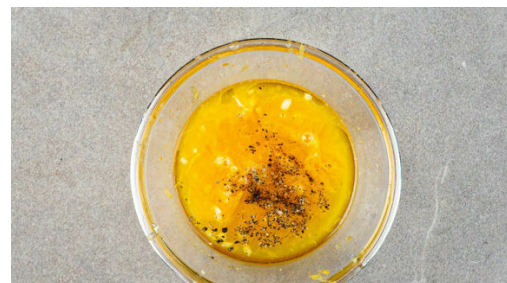
Nährwertangaben pro Portion

Energie 918kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 53.4g



1. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne mit dem **Bratenfett** aufbewahren.



2. Sauce anrühren

Inzwischen die **Orangen** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft** mit 1EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Zucker und 1TL Salz zu einer **Sauce** verrühren.



3. Salat vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** und die **Oliven** grob schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden. Den **Fenchel** längs vierteln, den Strunk entfernen, das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** in feine Streifen schneiden und mit den **Karotten**, **3/4 der Petersilie** und **3/4 der Oliven** vermengen.



4. Sauce köcheln

Die **Sauce** in die Pfanne geben und mit dem **Bratenfett und -saft** vermengen. Das **Fleisch** dazugeben und die **Sauce** unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. einköcheln lassen, bis etwa die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, die zurückbleibende **Sauce** unter den **Salat** mengen.



5. Pasta garen

Die **Pasta** in der Pfanne unter ständigem Rühren ca. 1Min. glasig anschwitzen. Mit 800ml Wasser ablöschen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 7-10Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.



6. Salat mischen & servieren

Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden oder ganz lassen. Den **Käse** mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Die **Pasta** mit dem **Salat** vermengen und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **restlichen Oliven**, der **restlichen Petersilie**, den **Käsehebeln** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.