



## 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 Hähnchenschenkfilet 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 Hähnchenschenkfilet
- 2 unbelandelte Orangen
- 20g Petersilie
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Karotten
- 2 Fenchelknollen
- 400g Risoni<sup>1</sup>
- 2 Stück italienischer Hartkäse<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschälere
- 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

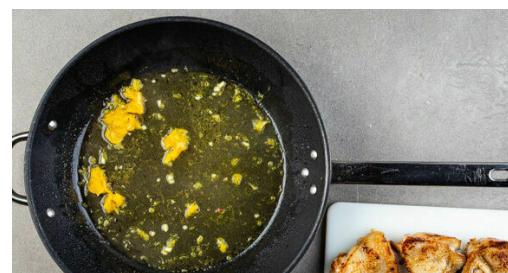
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

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



1. Fleisch anbraten



4. Sauce köcheln

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.



6. Salat mischen & servieren



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.

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.

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 **Käsehobeln** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.