



## Saftige Hähnchenbrust

mit Kürbis-Risotto und Grünkohl



30-40min



3-4 Personen

Was für ein Winter-Ensemble: Der Hokkaido wird geraspelt und mit dem Risotto cremig gekocht. Den Grünkohl gibt es knackig angebraten als i-Tüpfelchen obendrauf. Und weil es noch besser geht, gibt es noch eine kross gebratene Hähnchenbrust dazu.

## Was du von uns bekommst

- 7
- 9

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- Pfanne
- Kochtopf
- Wasserkocher

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

### Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 695kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 37.7g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den **Kürbis** waschen, entkernen und mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Den **Rosmarin** von den Stängeln streifen und fein hacken. In einem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen und den **Brühwürfel** darin auflösen.



### 2. Risotto aufsetzen

In einem mittelgroßen Kochtopf ca. 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und den **Risotto-Reis** und den **Rosmarin** ca. 1-2Min. anschwitzen. Den **Reis** mit 2EL Essig ablöschen. Das **Risotto** nun nach und nach mit der **Brühe** aufgießen und ca. 18-20Min. garen, bis das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.



### 3. Käse reiben

Inzwischen den **Käse** fein reiben. Das **Fleisch** längs halbieren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Grünkohl schneiden

In den letzten ca. 8Min. Garzeit vom **Risotto** den **Kürbis** dazugeben und bissfest mitgaren. Den **Grünkohl** evtl. von harten Stängeln befreien und in feine Streifen schneiden.



### 5. Hähnchenbrust braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und das **Hähnchen** darin je Seite ca. 3-4Min. anbraten. **Tipp:** Die Garzeit kann je nach Dicke des **Fleisches** variieren. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.



### 6. Grünkohl braten

Die Fleischpfanne erneut hoch erhitzen und den **Grünkohl** darin ca. 2-3Min. scharf anbraten. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen. Das **Risotto** zum Schluss mit der **Butter** und dem **Käse** cremig rühren. Zusammen mit dem **Grünkohl** servieren, das **Hähnchen** in Scheiben schneiden und dazu servieren.