



## Cacciator-Hähnchen

mit Safran-Risotto



40-50min



2 Personen

Heute gibt es Hähnchen nach italienischer Jäger-Art zum Abendessen! Neben dem frischen Oregano, herhaften Oliven und dickem Tomatensud kommt noch ein Safran-Risotto mit auf den Tisch: Diese exotischen Aromen vertreiben den Winter Blues garantiert und wärmen dich von Innen richtig auf!

## Was du von uns bekommst

- Frischer Basilikum & Petersilie
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Geflügelbrühwürfel 9
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung Safranfäden
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Risottoreis
- 2 italienische Hartkäse 7
- 1 Packung schwarze Oliven

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl 1
- Zucker

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Auflaufform
- Backofen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 91.7g, Eiweiß 45.3g



### 1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das **Hähnchen** mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **zweite Hälfte** in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen und fein hacken. Die **Oliven** in Ringe schneiden.



### 2. Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen und das **Hähnchen** ca. 2-3Min. von jeder Seite knusprig anbraten, dann in eine Auflaufform geben. Die Pfanne nicht auswischen.



### 3. Sauce ansetzen

Die **Zwiebelstreifen** und **Knoblauch** in der Fleischpfanne ca. 2-3Min. glasig anschwitzen, das **Tomatenmark** unterrühren und mit **gehackten Tomaten** und 50ml Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und über die **Hähnchen** in die Auflaufform geben. Alles für ca. 25-30Min im Ofen garen, die letzten ca. 10Min. die **Oliven** mit in die Form geben.



### 4. Risotto vorbereiten

Inzwischen 600ml Wasser im Wasserkocher aufkochen. Den **Safran** im Mörser oder mit dem Messergriff zerstoßen und in 1-2EL heißen Wasser auflösen. Den **Brühwürfel** im restlichen kochenden Wasser auflösen. Den **Brühwürfel** im restlichen kochenden Wasser auflösen. In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebelwürfel** ca. 1-2Min. anschwitzen.



### 5. Risotto kochen

Den **Reis** zu den **Zwiebeln** geben, ca. 1Min. mitrösten und dann mit **Safranwasser** ablöschen. Den **Reis** nach und nach mit **Brühe** ablöschen und regelmäßig rühren, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist - das dauert ca. 18-20Min.



### 6. Käse reiben

Inzwischen die **Basilikumblätter** vom Stängel zupfen, die **Petersilie** **samt Stängel** hacken. Den **Käse** fein reiben und unter das **Risotto** rühren, mit etwas Salz abschmecken. Die **Kräuter** vor dem Servieren unter die **Tomaten-Sauce** mischen und **Hähnchen** gemeinsam mit dem **Risotto** servieren.