



Cacciatore-Hähnchen

mit Safran-Risotto



40-50min



2 Personen

Heute gibt es Hähnchen nach italienischer Jäger-Art zum Abendessen! Neben dem frischen Oregano, herzhaften 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!

- 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

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

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

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

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

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



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.



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.



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.



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. In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebelwürfel** ca. 1-2Min. anschwitzen.



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.



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.