

Gegrilltes Hähnchenfilet

mit Steinpilzrisotto und Pesto



30-40min



3-4 Personen

Der Clou in diesem cremigen Risotto mit braunen Champignons sind die getrockneten Steinpilze: Sie geben dem Risotto ein tiefes, erdiges Aroma. Dazu servierst du saftig gegrillte Hähnchenbrust aus dem Ofen und ein frisches, selbst gemachtes Pesto. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 400g braune Champignons
- 5g getrocknete Steinpilze
- 30g frisches Basilikum & Petersilie
- 400g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 25g Cashewnüsse ¹⁵
- 40g italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Grillpfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 18.2g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 39.4g



1. Steinpilze einweichen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Wasserkocher 1,5L Wasser aufkochen und die **Steinpilze** mit 1,5L Salz im heißen Wasser ca. 5Min. einweichen. Anschließend die **Pilze** aus dem Wasser nehmen, klein schneiden und bis zur weiteren Verwendung beiseitelegen. Den **Pilzsud** aufbewahren.



2. Champignons schneiden

Währenddessen die **Champignons** ggf. mit Küchenpapier oder einer Bürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden.



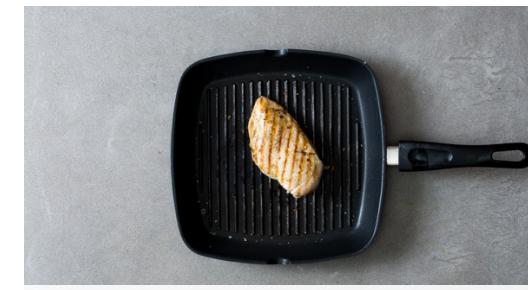
3. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf mittlerer Stufe ca. 1-2Min. farblos anschwitzen, dann den **Reis** unterrühren und ca. 1Min. anrösten. Nach und nach mit **Pilzsud** ablöschen und rühren, bis der **Reis** den **Sud** aufgesogen hat. Den Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis der **Sud** aufgebraucht und der **Reis** gar ist. Die **Steinpilze** untermischen.



4. Pesto mischen

Für das **Pesto** die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Den **Käse** fein reiben. Die **Kräuter** mit der **1/2 des Käses**, den **Cashews** und 2-3EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer sowie etwas Essig abschmecken. **Tipp:** Wer das **Pesto** etwas dünnflüssiger mag, kann noch etwas Wasser hinzufügen.



5. Hähnchen grillen

Die **Hähnchenbrust** von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl einreiben und in einer ofenfesten Grillpfanne ca. 2-3Min. von jeder Seite anbraten, dann in ca. 10-12Min. im Ofen fertig garen. **Tipp:** Den Griff der Pfanne mit Alufolie umwickeln.



6. Pilze braten

Die **Champignons** in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze mit 1-2EL Olivenöl ca. 3-4Min. scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **restlichen Käse** unter das **Risotto** mischen. Das **Risotto** noch einmal abschmecken. Die **Hähnchenbrust** aufschneiden und mit dem **Pesto** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.