



Brokkoli-Risotto mit Hähnchen

und Cashew-Basilikum-Pesto



30-40min



2 Personen

Heute in deiner Box: ein cremiges Risotto mit wildem Brokkoli. Dazu servierst du dir ein saftiges Hähnchenbrustfilet mit selbstgemachtem Pesto aus frischem Basilikum und knackigen Cashewnüssen!

- 1 Brokkoli
- Frischer Basilikum
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Cashewnüsse ¹⁵
- 1 Packung Risottoreis
- 2 Packungen italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backofen mit Grillfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Wasserkocher

Allergene
Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 865kcal, Fett 29.9g,
Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 57.4g



In einem Wasserkocher **600ml Wasser** aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Den Grillbackofen auf 220°C vorheizen.



Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Käse** fein reiben.



In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl erhitzen und die **Zwiebeln** ca. 1-2Min. farblos anschwitzen, dann den **Reis** dazu geben und ca. 1-2Min. mitrösten. Dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und regelmäßig rühren, bis der **Reis** sämig und bissfest wird - das dauert ca. 18-20Min. Evtl. etwas mehr Wasser zufügen.



Inzwischen den **Brokkoli** in einer ofenfesten Pfanne für ca. 3-4Min. mittelhoch dünsten, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Dann **Hähnchen** mit Salz und Pfeffer würzen und in der gleichen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl von jeder Seite ca. 1-2Min. goldbraun anbraten. Dann im Ofen für ca. 8-10Min. grillen, bis das **Fleisch** gar ist. Zur **Hälfte der Zeit** einmal wenden.



Die **Basilikumblätter** von den Stängel zupfen, die **Cashews** grob hacken und mit der **Hälfte des Käses** samt 2-3EL Olivenöl und 2-3EL Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



Zum Schluss den **restlichen Käse** unter das **Risotto** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** in schräge Scheiben schneiden. Das **Risotto** garniert mit **Hähnchen, Brokkoli** und **Pesto** servieren.