



Brokkoli-Risotto mit Hähnchen

und Cashew-Basilikum-Pesto



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 85.6g, Eiweiß 44.8g



1. Brühe vorbereiten

In einem Wasserkocher **1,2ml Wasser** aufkochen und die **Brühwürfel** darin auflösen. Den Grillbackofen auf 220°C vorheizen.



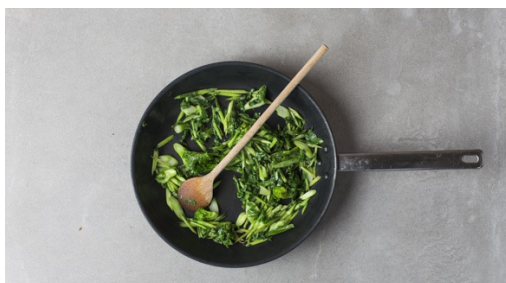
2. Brokkoli schneiden

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



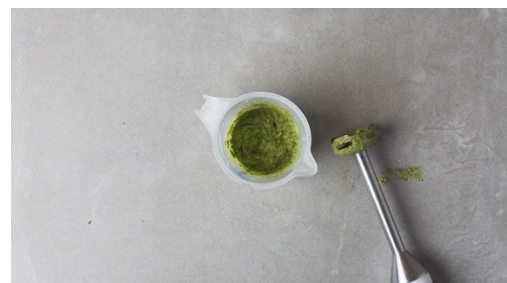
3. Risotto ansetzen

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.



4. Brokkoli anbraten

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.



5. Pesto mischen

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.



6. Risotto fertigstellen

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.