



## V1: Aromatisches Kürbis-Hähnchen-Risotto

mit Salbei und Orange



30-40min



2 Personen

In der kalten Jahreszeit ist der Kürbis der leuchtende Stern am Gemüsehimmel. Genießen wir ihn mit einem köstlichen Risotto aus bestem Carnaroli-Reis und zartem Hähnchen. Mit seinem besonderen Geschmack verfeinert frischer Salbei neben fruchtiger Orange den cremigen Seelentröster. Guten Appetit!

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 10g Salbei
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 200g Risottoreis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

**Allergene**  
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1040kcal, Fett 45.0g,  
Kohlenhydrate 112.4g, Eiweiß 45.3g



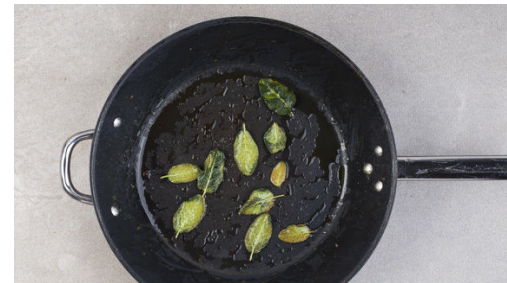
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Salbeiblätter** abzupfen, ca.  $\frac{1}{3}$  der Blätter in feine Streifen schneiden. Den **Käse** reiben. Die **Orangenschale** abreiben, die **Orange** halbieren und auspressen. Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen.



Den **Kürbis** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis der **Kürbis** leicht braun wird. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf dem **Fleisch** in der Auflaufform verteilen. Im Ofen 10-15Min. backen, bis das **Fleisch** gar ist.



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Reis** dazugeben und 1-2Min. anrösten. Nach und nach unter Rühren die **Brühe** angießen und einköcheln lassen, bis die gesamte **Brühe** aufgebraucht ist, das dauert 18-20Min. Dann den **Käse** unterrühren und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Salbeiblätter** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. frittieren und anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und 1EL Butter in der Pfanne schmelzen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben.



Den **geschnittenen Salbei** in der geschmolzenen Butter ca. 1Min. anbraten. Mit dem **Orangensaft** ablöschen und nach Geschmack mit der **Orangenschale** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Sauce** 2-3Min. sanft köcheln lassen. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden und mit dem **Kürbis** und der **Sauce** auf dem **Risotto** anrichten. Mit dem **frittierten Salbei** garnieren und servieren.