



V: Risotto mit Bio-Hähnchen und Lauch

mit Kirschtomaten und Käse



40-50min



2 Personen

Mmmh, der knusprig frittierte Lauch und die aromatischen Tomaten, die mit Knoblauch und Thymian im Ofen gebacken werden, sind wirklich eine köstliche Begleitung zum feinen Risotto mit zarter Bio-Hähnchenbrust. Ein bisschen Geduld braucht man bei der Zubereitung des Risottos schon, denn die Brühe wird immer nur in kleinen Portionen zum Reis dazugegeben und unter Rühren langsam vom Reis aufgesaugt. Aber das Ergebnis lohnt!

Was du von uns bekommst

- 250g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Thymian
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 200g Risottoreis
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- Messbecher
- Schaumkelle
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das Fleisch nach dem Anbraten auch in eine Auflaufform geben.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1114kcal, Fett 54.4g, Kohlenhydrate 91.5g, Eiweiß 64.3g



1. Tomaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Tomaten** halbieren und in eine Auflaufform geben. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und mit dem **Knoblauch** zu den **Tomaten** geben.



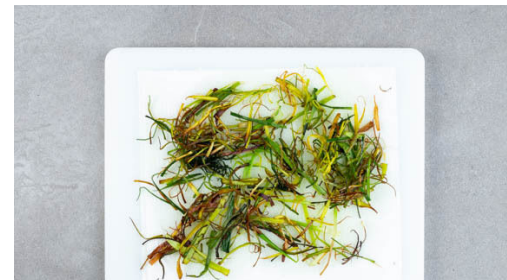
4. Fleisch und Tomaten garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann im Ofen in 8-10Min. fertig garen. Die **Tomaten** mit 1EL Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen und ebenfalls 8-10Min. im Ofen backen.



2. Lauch schneiden

Den **Lauch** längs halbieren. Den **weißen Teil** quer in 0,5-1cm dünne Streifen schneiden, den **grünen Teil** in möglichst feine, lange Streifen schneiden. Das **Brühwürz** in 1L heißem Wasser auflösen.



5. Lauch frittieren

In einem kleinen Topf 8EL Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam erwärmen. Die **grünen Lauchstreifen** vorsichtig in das heiße Öl geben und in 2-4Min. kross frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Risotto kochen

Den **Reis** und die **weißen Lauchstreifen** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Dann nach und nach mit der heißen **Brühe** ablöschen und rühren, bis der **Reis** die Flüssigkeit aufgenommen hat und sämig ist, aber noch Biss hat. Das dauert ca. 22Min. Das **Risotto** gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **Käse** fein reiben und unter das **Risotto** rühren. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit den **Tomaten** auf dem **Risotto** anrichten. Mit dem frittierten **Lauch** garnieren und servieren.