



## V: Brokkoli-Risotto mit Bio-Hähnchen

und Cashew-Basilikum-Pesto



30-40min



4 Portionen

Ein cremiges Risotto ist gar nicht schwer in der Zubereitung und einfach immer wieder köstlich! Erst recht, wenn es wie hier mit zartem Bio-Hähnchenfleisch, feinen Brokkoliröschen und einem selbst gemachten Pesto aus frischem Basilikum und knackigen Cashews daherkommt. Lasst es euch schmecken!



## Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 2 große Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>1,2</sup>
- 400g Risottoreis
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 20g Basilikum
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>3,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- 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 einer Auflaufform garen.

### Allergene

Eier (1), Milch (2), Erdnüsse (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 35.3g, Kohlenhydrate 90.5g, Eiweiß 45.8g



### 1. Brühe vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



### 2. Gemüse schneiden

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



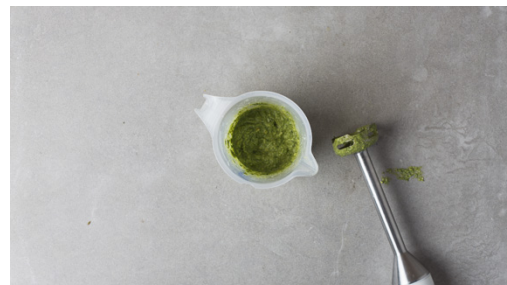
### 3. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Reis** dazugeben und 1-2Min. anrösten, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht anbrennt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



### 4. Fleisch garen

Den **Brokkoli** in einer ofenfesten Pfanne mit 100ml Wasser bei mittlerer Hitze abgedeckt 3-4Min. dünsten. Herausnehmen und warm halten. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Im Ofen 8-10Min. grillen, bis das **Fleisch** gar ist. Zwischendurch einmal wenden.



### 5. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden. Die **Cashewkerne** grob hacken. Das **Basilikum**, die **Cashews** und die **½ des Käses** mit 2EL Olivenöl und 2-3EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Den **restlichen Käse** unter das **Risotto** rühren und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden und mit dem **Brokkoli** auf dem **Risotto** anrichten. Mit dem **Pesto** garnieren und servieren.