



V: Risotto mit Bio-Hähnchen und Fenchel

fruchtig-fein mit Zitrone und Pinienkernen



30-40min



2 Portionen

Es mag ganz unschuldig aussehen, aber dieses Gericht ist ein wahrer Meisterjongleur der Aromen: Der Reis lässt sich von Zitrone und Rosmarin assistieren, zudem verstecken sich darin herzhafter Käse und frische Zucchini. Das saftige Bio-Hähnchen hat ebenfalls eine dezente Rosmarinnote aufgelegt, der Fenchel hat sich im Ofen fein gemacht und die Pinienkerne zeigen sich elegant von ihrer leicht gebräunten Seite. Manege auf!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zucchini
- 5g Rosmarin
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 200g Risottoreis
- 15g Pinienkerne
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 95.1g, Eiweiß 42.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Fenchel** längs halbieren, vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** würfeln. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und die **Hälfte** fein hacken. Den **Käse** fein reiben.



4. Risotto kochen

Den **Knoblauch**, **1TL Zitronenschale**, den **restlichen Zitronensaft**, den **gehackten Rosmarin** und ca. **150ml Brühe** hinzufügen. Nach und nach unter Rühren mehr **Brühe** zugeben und einköcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgebraucht ist und der **Reis** sämig ist, aber noch Biss hat, das dauert 18-20Min. Die **Zucchini** dazugeben, sobald die **½ der Brühe** verbraucht ist.



2. Fenchel rösten

Den **Fenchel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis der **Fenchel** leicht gebräunt und gar ist. Den **Fenchel** aus dem Ofen nehmen und mit **1EL Zitronensaft** beträufeln.



5. Fleisch braten

Die **Pinienkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten, dann herausnehmen. In derselben Pfanne den **restlichen Rosmarin** mit 1EL Olivenöl 2-3Min. knusprig braten, dann auf etwas Küchenkrepp legen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in dem **Rosmarinöl** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten.



3. Zwiebeln anbraten

Das **Brühwürz** in 750ml heißem Wasser auflösen. Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Den **Reis** hinzugeben und ca. 1Min. unter Rühren mitrösten.



6. Risotto verfeinern

Kurz vor dem Servieren den **Käse** unter das heiße **Risotto** rühren und das **Risotto** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer es besonders cremig mag, rührt noch 1EL Butter unter. Den **Fenchel** und das **Fleisch** auf dem **Risotto** anrichten. Mit den **Pinienkernen** und dem **gebratenen Rosmarin** garnieren und servieren.