



Gegrilltes Hähnchenfilet

mit Steinpilzrisotto und Pesto



30-40min



2 Personen

Der Clou in diesem cremigen Risotto mit braunen Champignons sind die getrockneten Steinpilze: Sie geben dem Risotto ein tiefes, erdiges Aroma. Dazu servierst du saftig gegrillte Hähnchenbrust aus dem Ofen und ein frisches, selbst gemachtes Pesto. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen getrocknete Steinpilze
- 1 Packung braune Champignons
- 30g frisches Basilikum & Petersilie
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Cashewkerne¹⁵
- 200g Risottoreis
- 1 Stück italienischer Hartkäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher
- Grillpfanne

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

Allergene

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

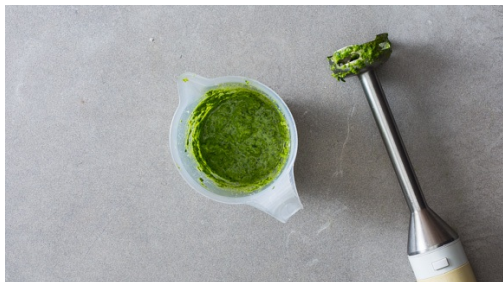
Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 42.7g



1. Steinpilze einweichen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Wasserkocher 800ml Wasser aufkochen und die **Steinpilze** mit 1TL Salz im heißen Wasser ca. 5Min. einweichen. Anschließend die **Pilze** aus dem Wasser nehmen, klein schneiden und bis zur weiteren Verwendung beiseitelegen. Den **Pilzsud** aufbewahren.



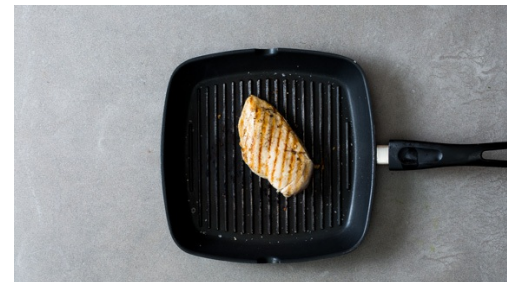
4. Pesto mischen

Für das **Pesto** die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Käse** fein reiben. Die **Kräuter** mit der **1/2 des Käses**, den **Cashews** und 2-3EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer sowie etwas Essig abschmecken. **Tipp:** Wer das **Pesto** etwas dünnflüssiger mag, kann noch etwas Wasser hinzufügen.



2. Champignons schneiden

Inzwischen die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden.



5. Hähnchen grillen

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl einreiben und in einer ofenfesten Grill- oder mittelgroßen Pfanne ca. 2-3Min. von jeder Seite anbraten, dann ca. 10-12Min. im Ofen fertig garen. **Tipp:** Den Griff der Pfanne ggf. mit Alufolie umwickeln.



3. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl auf mittlerer Stufe ca. 1-2Min. farblos anschwitzen, dann den **Reis** unterrühren und ca. 1Min. anrösten. Nach und nach mit **Pilzsud** ablöschen und rühren, bis der **Reis** den **Sud** aufgesogen hat. Den Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis der **Sud** aufgebraucht und der **Reis** gar ist. Die **Steinpilze** untermischen.



6. Pilze braten

Die **Champignons** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3-4Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **restlichen Käse** unter das **Risotto** mischen. Das **Risotto** noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenbrust** aufschneiden und mit dem **Pesto** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.