



V: Gebackenes Bio-Hähnchen auf Risotto

mit Zucchini und getrockneten Tomaten



30-40min



4 Portionen

Wer schon einmal Risotto gemacht hat, weiß: Es lohnt sich! Das beweist eindrücklich diese Kreation unserer Köchin Martina. Lauch und Zucchini, getrocknete Tomaten, spritzige Zitronen, frische Petersilie und kräftiger Käse tummeln sich im Reis und stimmen eine berauschende Aromensinfonie an – genau die richtige Begleitung für zartes Bio-Hähnchenbrustfilet aus dem Ofen ...

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 400g Risottoreis
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 10g Petersilie
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe

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 799kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 49.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitrone** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, evtl. vorhandene Kerne entfernen.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten, bis es appetitlich gebräunt, aber noch nicht gar ist. Das **Fleisch** in eine Auflaufform legen, die **½ der Zitronenscheiben** darauf verteilen und alles 25-30Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist. Den Topf aufbewahren.



3. Lauch und Zucchini braten

Das **Brühwürz** in 1,5L heißes Wasser einrühren. Den **Lauch** in dem Topf mit 2 Prisen Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Zucchini** dazugeben und das **Gemüse** ca. 3Min. braten.



4. Risotto kochen

Den **Reis** und die **übrigen Zitronenscheiben** dazugeben und 1-2Min. anrösten, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** sämig ist, aber noch Biss hat. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



5. Tomaten dazugeben

Nebenher die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden und nach der Hälfte der Garzeit unter das **Risotto** rühren.



6. Risotto verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** fein reiben. Die **Zitronenscheiben** aus dem **Risotto** entfernen, sobald es fertig ist. Dann den **Käse** und den **Bratensaft** aus der Auflaufform einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Risotto** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.