



V2: ZucchiniRisotto mit veganem „Hähnchen“

mit Zitrone und Petersilie



30-40min



2 Personen

Ein cremiges Risotto passt einfach zu jeder Jahreszeit. Diese sommerlich leichte Variante verwöhnt uns mit gebratenen veganen Hähnchenschnitzeln von Heura, die mit frischem Zitronensaft verfeinert werden. Geraspelte Zucchini und aromatische Petersilie ergänzen die harmonische Kombination. Buon appetito!

- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 802kcal, Fett 31.5g,
Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 30.9g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das **Brühgewürz** in 1L heißem Wasser auflösen.



2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. farblos anschwitzen, dann den **Reis** hinzugeben und 1–2Min. mitbraten. Nach und nach mit der **heißen Brühe** ablöschen und rühren, bis der **Reis** sämig ist, aber noch etwas Biss hat – das dauert 18–20Min.



3. Zucchini raspeln

Zwischendurch die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und 6-7Min. vor Ende der Kochzeit zum **Risotto** hinzugeben und mitgaren.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in **Spalten** schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** fein reiben.



5. „Hähnchen“ anbraten

In einer zweiten Pfanne das vegane **Hähnchen** mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6Min. rundum goldbraun und knusprig anbraten. Mit Pfeffer und etwas **Zitronensaft aus den Spalten** abschmecken.



6. Risotto fertigstellen

Den **Käse** mit der **Zitronenschale** unter das **Risotto** mischen, nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Risotto** mit dem **Hähnchen**, der **Petersilie** und den **restlichen Zitronenspalten** anrichten und servieren.