



Herbstliches Kürbis-Hähnchen-Risotto

mit Salbei und Orange



30-40min



2 Personen

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Genießen wir ihn mit einem köstlichen Risotto aus bestem Carnaroli-Reis und zartem Hähnchen. Frischer Salbei verfeinert mit seinem besonderen Geschmack neben fruchtiger Orange den cremigen Seelentröster. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 10g frischer Salbei
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 150g Risottoreis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

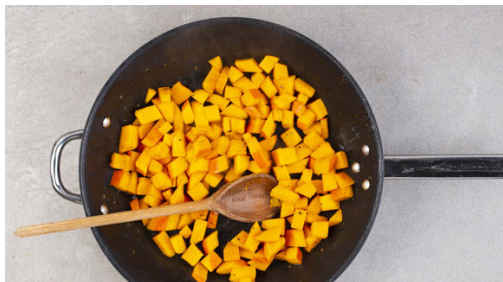
Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 26.0g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 47.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Salbeiblätter** abzupfen und ca. **1/3 der Blätter** in feine Streifen schneiden. Den **Käse** reiben. Die **Orange** abreiben und auspressen. Das **Brühwürz** in 500ml heißem Wasser auflösen.



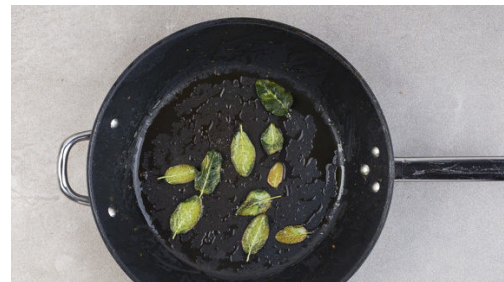
4. Kürbis braten

Den **Kürbis** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis der **Kürbis** leicht braun wird. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem **Fleisch** in der Auflaufform verteilen. Im Ofen 10-15Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



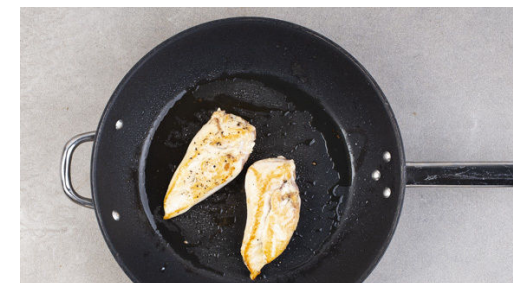
2. Risotto kochen

Die **Zwiebeln** in einem mittleren Topf mit 1-2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Reis** dazugeben und 1-2Min. anrösten. Nach und nach unter Rühren die **Brühe** angießen und einköcheln lassen, bis die gesamte **Brühe** aufgebraucht ist, das dauert 18-20Min. Dann den **Käse** unterrühren und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salbei frittieren

Die **Salbeiblätter** in der Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. frittieren, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und 1EL Butter in der Pfanne schmelzen lassen.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben.



6. Sauce zubereiten

Den **geschnittenen Salbei** in der geschmolzenen Butter ca. 1Min. anbraten. Mit dem **Orangensaft** ablöschen und mit der **Orangenschale nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Sauce** 2-3Min. sanft köcheln lassen. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden und mit dem **Kürbis** und der **Sauce** auf dem **Risotto** anrichten. Den **frittierten Salbei** darüber krümeln und servieren.