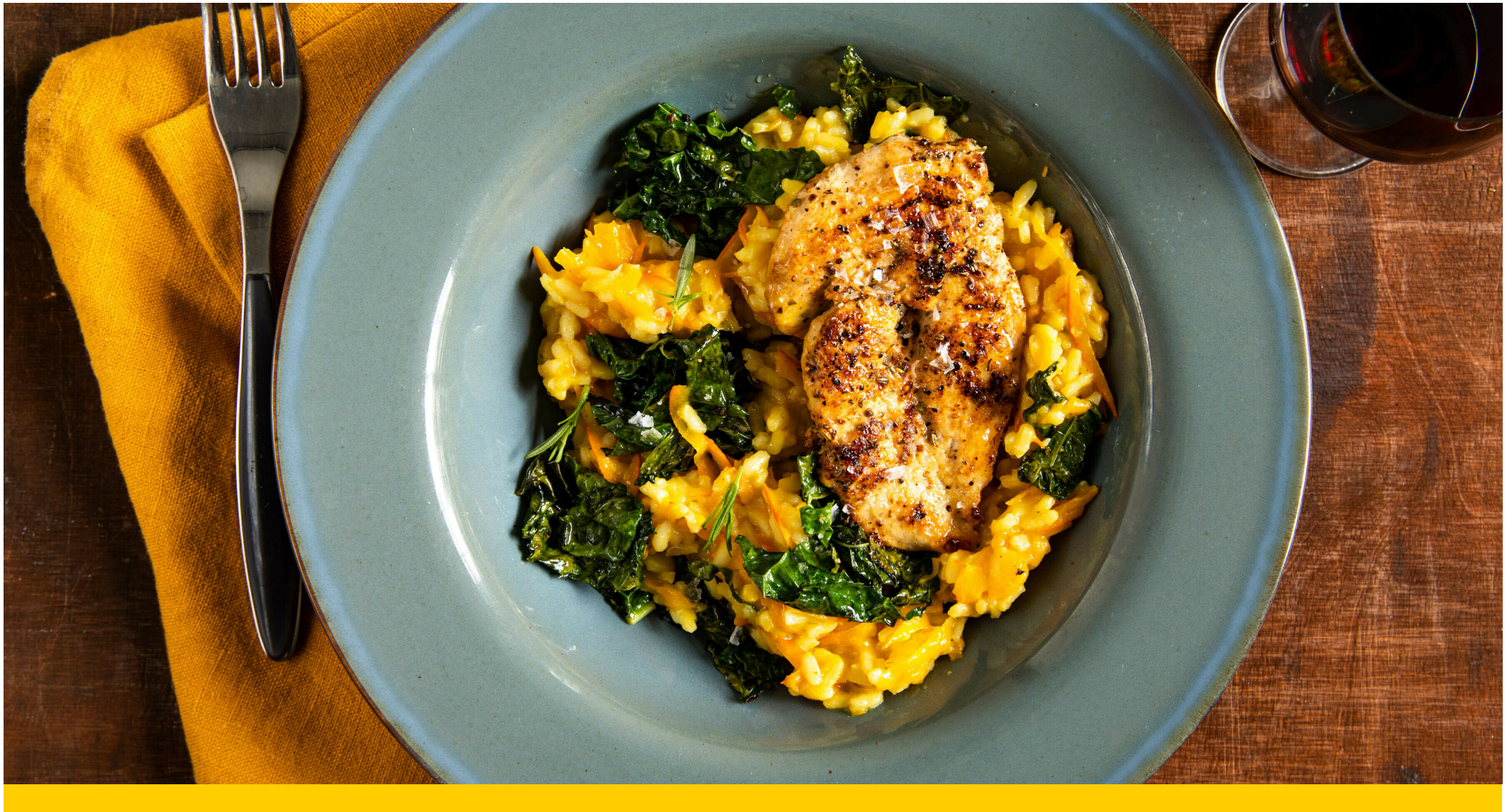




Gebratene Hähnchenbrust

mit Kürbis-Risotto und Grünkohl



30-40min



2 Personen

Was für ein köstliches Ensemble: Der Hokkaido wird geraspelt und mit dem Risotto cremig gekocht. Den Grünkohl gibt es knackig angebraten als i-Tüpfelchen obendrauf. Und weil es noch besser geht, gibt es saftig-zarte Hähnchenbrust dazu. Lasst es euch schmecken!

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 5g Rosmarin
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ¹
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen italienische
Gewürzmischung
- 1 Bund Grünkohl

- 1 EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 903kcal, Fett 32.6g,
Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 46.7g



1. Gemüse vorbereiten



4. Kürbis mitgaren

4. Kürbis mitgaren



2. Risotto kochen

2. Risotto kochen



5. Fleisch braten



3. Zutaten vorbereiten

3. Zutaten vorbereiten

6. Risotto fertigstellen

6. Risotto fertigstellen

Den **Grünkohl** in derselben Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den **Käse** und 1EL Butter unter das **Risotto** rühren. Das **Hähnchen** mit dem **Grünkohl** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.