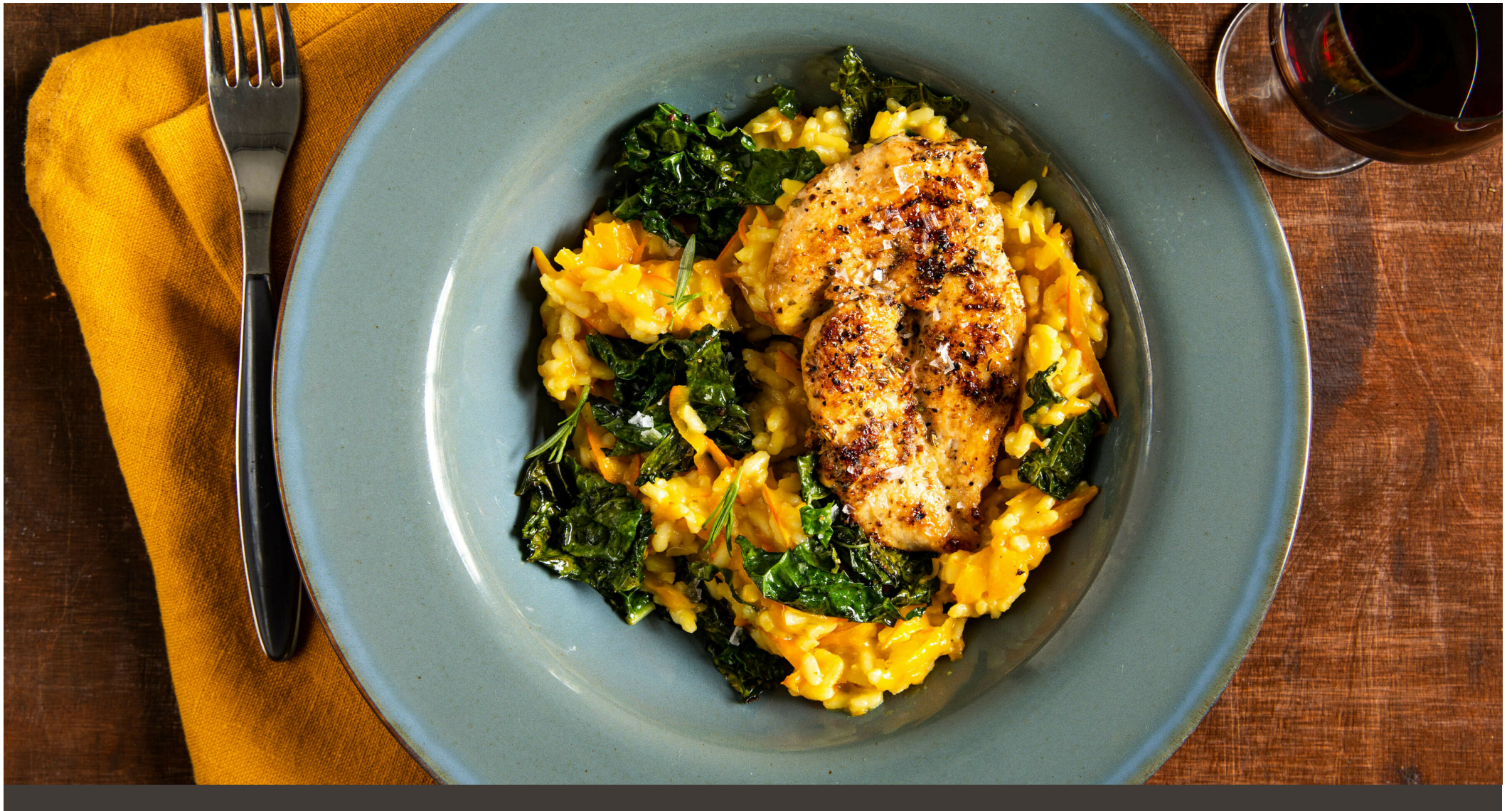




Gebratene Bio-Hähnchenbrust

mit Kürbis-Risotto und Grünkohl



30-40min



3-4 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 Bio-Hähnchenbrust dazu. Lasst es euch schmecken!

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 5g Rosmarin
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 3 Stücke italienischer Hartkäse ¹
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Bund Grünkohl

- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Kochtipp

Wer mag, kann das Fleisch vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 887kcal, Fett 29.4g,
Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 63.3g



4. Kürbis mitgaren

2. Risotto kochen

5. Fleisch braten

3. Zutaten vorbereiten

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 2EL Butter in das **Risotto** rühren. Das **Hähnchen** mit dem **Grünkohl** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.