



Aromatisches Kürbis-Hähnchen-Risotto

mit Salbei und Orange



30-40min



3-4 Personen

In der kalten Jahreszeit ist der Kürbis der leuchtende Stern am Gemüsehimmel. Genießen wir ihn mit einem köstlichen Risotto aus bestem Carnaroli-Reis und zartem Hähnchen. Mit seinem besonderen Geschmack verfeinert frischer Salbei neben fruchtiger Orange den cremigen Seelentröster. Guten Appetit!

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Zwiebeln
- 20g Salbei
- 3 Stücke italienischer Hartkäse ¹
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 400g Risottoreis
- 2 Hähnchenbrustfilets

- 4EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

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

Energie 956kcal, Fett 36.1g,
Kohlenhydrate 112.4g, Eiweiß 43.8g



1. Zutaten vorbereiten

4. Kürbis braten

2. Risotto kochen

5. Salbei frittieren

A top-down view of a black non-stick frying pan on a light-colored surface. Two pieces of salmon are cooking in the pan, their surfaces golden-brown and slightly charred. The pan has a silver handle on the left and a black handle on the right.

3. Fleisch anbraten

6. Sauce zubereiten

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