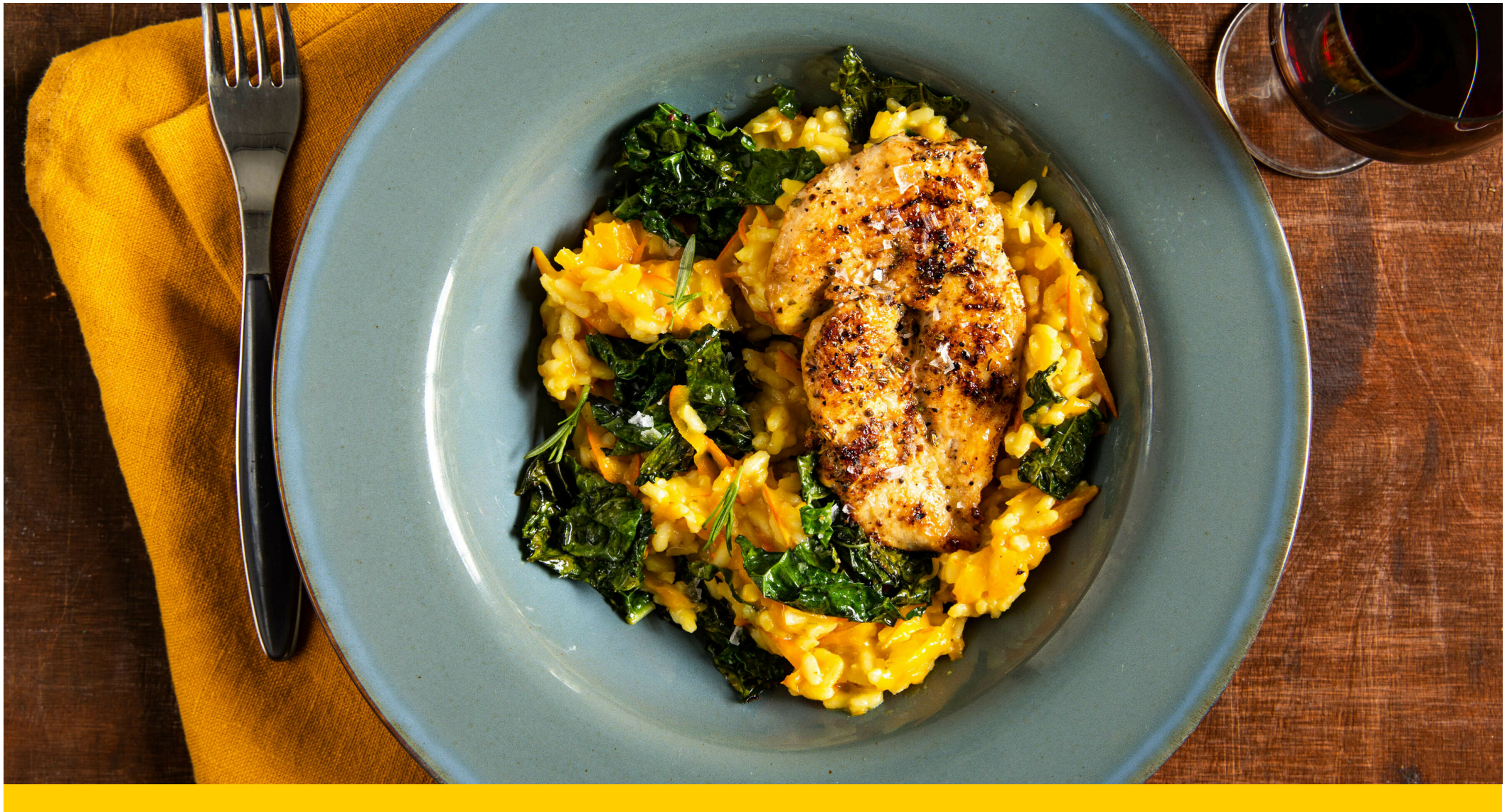




Gebratene Hähnchenbrust

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 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ¹
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Bund Grünkohl

- 1EL 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



4. Kürbis mitgaren

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere o



Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung

Schau dir das Rezept in der App an



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.