



Basilikum-Bio-Hähnchen auf Risotto

mit Lauch und gebratenen Kirschtomaten



30-40min



2 Personen

Heute bringen wir dir Italien pur auf den Teller, und wir meinen nicht nur die Farben: Es gibt - stilvoll in Grün, Weiß und Rot - zarten Lauch in cremig-sämigem Risotto und aromatisch geschmurgelte Tomätchen. Als Star der Vorstellung empfiehlt sich saftiges Bio-Hähnchenbrustfilet, fein gehüllt in einen Hauch Basilikum. Viva Italia!

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 200g geschnittener Lauch
- 200g Risottoreis
- 2 Pck. Basilikumcreme
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 250g Kirschtomaten

- 1EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Wer möchte, kann das Wasser vorher im Wasserkocher aufkochen. Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite
(2). Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 905kcal, Fett 32.6g,
Kohlenhydrate 91.5g, Eiweiß 58.6g



Das **Brühgewürz** in 750ml heißem Wasser auflösen. Den **Lauch** und den **Reis** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



Nach und nach mit der **Brühe** ablöschen, dabei stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist, ggf. esslöffelweise Wasser zugeben. Das **Risotto** abgedeckt 2-3Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Basilikumcreme** mit 1 Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und gründlich mit der **Basilikumcreme** einreiben.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis es leicht gebräunt ist, dann die Hitze reduzieren. Die **Kirschtomaten** zugeben und alles abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 10–12Min. garen, bis die **Kirschtomaten** weich werden und die Haut aufplatzt und das **Fleisch** gar ist.



Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und leicht schräg in Tranchen schneiden.



Das **Risotto** mit 1EL Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1TL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter die **Kirschtomaten** rühren. Nach Belieben die **Kirschtomaten** mit dem **Risotto** vermengen oder die **Kirschtomaten** mit dem **Fleisch** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.