



Hähnchen italienische Art

auf buntem Risonisalat mit Oliven



ca. 25min



2 Portionen

Im Herzen haben wir Italien ja wahrscheinlich alle, heute holen wir es mal wieder in seiner schönsten Form auf den Teller: Es gibt frisch-fruchtig mit Orange verfeinertes Hähnchenschenkelfilet auf einem bunten Salat aus Fenchel, Karotten, Petersilie und Risoni-Pasta. Für würzige Momente sorgen Oliven und kräftiger Käse. Praktischerweise ist alles in Nullkommanix zubereitet und schmeckt sicher Alt und Jung und allen dazwischen!

Was du von uns bekommst

- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Petersilie
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Karotte
- 1 Fenchelknolle
- 200g Risoni ¹
- 1 Stück italienischer Hartkäse ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer kein rohes Gemüse mag, kann den Fenchel und die Karotten mit 1TL Olivenöl ca. 2Min. anbraten.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 918kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 46.5g



1. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** schön gebräunt ist. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne mit dem **Bratfett** aufbewahren.



4. Sauce köcheln

Die **Sauce** in die Pfanne geben und mit dem **Bratfett** verrühren. Das **Fleisch** dazugeben und die **Sauce** unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. köcheln lassen, bis etwa die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, die zurückbleibende **Sauce** unter den **Salat** mengen.



2. Sauce anrühren

Inzwischen die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft** mit 1TL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Zucker und ½TL Salz zu einer **Sauce** verrühren.



5. Pasta garen

Die **Pasta** in der Pfanne unter ständigem Rühren ca. 1Min. glasig anschwitzen. Mit 400ml Wasser ablöschen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 12-14Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.



3. Salat vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** und die **Oliven** grob hacken. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden. Den **Fenchel** längs vierteln, den Strunk entfernen, das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** in feine Streifen schneiden und mit den **Karotten**, **¾ der Petersilie** und **¾ der Oliven** vermengen.



6. Salat mischen & servieren

Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden oder ganz lassen. Den **Käse** mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Die **Pasta** mit dem **Salat** vermengen und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **restlichen Oliven**, der **restlichen Petersilie**, dem **Käse** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.