



Cajun-Hähnchen auf Risoni

mit Zwiebeln, Paprika und Basilikum



ca. 35min



4 Portionen

Schau dir dieses farbenfrohe, einladende Gericht an! Genauer gesagt: diese würzige Cajun-Pfanne mit feinen Risoni und knackiger Paprika. Herzhaft, sättigend und abwechslungsreich kommt sie daher - genau das Richtige für ein geselliges Abendessen nach einem langen Tag. Darauf thront ein Stück zartes Hähnchenbrustfilet, das wir im Ofen besonders saftig zubereiten. Also, Gabeln raus und losgeschmaust!

Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 3 Paprika
- 400g Risoni ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 20g Basilikum
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Wasserkocher
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 741kcal, Fett 22.0g, Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 43.0g

1

1. Fleisch garen

In einem Wasserkocher oder Topf 1L Wasser aufkochen. Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in eine mittelgroße Auflaufform geben und mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** im vorgeheizten Ofen 20-25Min. backen, bis es gar ist.

4

4. Risoni verfeinern

Das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden. Die fertig gegarte **Pasta** vom Herd nehmen und die **½ des Basilikums** unterheben, dann mit 2TL Essig verfeinern und ggf. mit mehr **Brühwürz**, Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

2

2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Beides in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5Min. weich braten. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, mit der **restlichen Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 1Min. weiterbraten.

5

5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** aus dem Ofen nehmen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Jeglichen **Bratensaft** aus der Auflaufform unter die **Pasta** rühren, ggf. erneut abschmecken. Das **Fleisch** auf der **Pastapfanne** anrichten und mit dem **restlichen Basilikum** bestreut servieren.

3

3. Risoni köcheln

Die **Pasta** zugeben und ca. 1Min. anrösten, dann 800ml des aufgekochten Wassers und **¾ des Brühwürzes** einrühren. Die Hitze reduzieren und die **Pasta** unter gelegentlichem Rühren 12-14Min. köcheln lassen, bis sie gar und das Wasser aufgesogen ist. 150ml Milch einrühren und einköcheln lassen, ggf. je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser oder Milch zufügen.

6

6. Milch und mehr

Durch den Schuss Milch werden unsere Risoni schön vollmundig und fast schon ein bisschen cremig. Wer es noch reichhaltiger mag, kann zusätzlich 1EL Butter unterrühren oder mit Parmesan verfeinern.