



Cajun-Hähnchen auf Risoni

mit Zwiebeln, Paprika und Basilikum



ca. 35min



2 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!

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 2 Paprika
- 200g Risoni ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 10g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe

- 75ml Milch ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Wasserkocher
- große Pfanne
- Messbecher

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

Energie 754kcal, Fett 22.1g,
Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 43.4g



In einem Wasserkocher oder Topf 500ml Wasser aufkochen. Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in eine kleine Auflaufform geben und mit 1EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** im vorgeheizten Ofen 20-25Min. backen, bis es gar ist.



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



Die **Pasta** zugeben und ca. 1Min. anrösten, dann 400ml des aufgekochten Wassers und die **½ des Brühwürzes** einrühren. Die Hitze reduzieren und die **Pasta** unter gelegentlichem Rühren 12-14Min. köcheln lassen, bis sie gar und das Wasser aufgesogen ist. 75ml Milch einrühren und einköcheln lassen, ggf. je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser oder Milch zufügen.



Das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden. Die fertig gegarte **Pasta** vom Herd nehmen und die **½ des Basilikums** unterheben, dann mit 1TL Essig verfeinern und ggf. mit mehr **Brühgewürz**, Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** aus dem Ofen nehmen und in ca. 1 cm 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.



Durch den Schuss Milch werden unsere Risoni schön vollmundig und fast schon ein bisschen cremig. Wer es noch reichhaltiger mag, kann zusätzlich 1-2TL Butter unterrühren oder mit Parmesan verfeinern.