



Risoni mit Cajun-Hähnchen

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!

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

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

- Backofen und Auflaufform
- Wasserkocher
- große Pfanne
- Messbecher

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

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

Energie 929kcal, Fett 28.9g,
Kohlenhydrate 88.9g, Eiweiß 72.2g



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 große Auflaufform geben und mit 3EL 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.



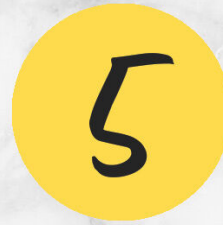
Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Beides in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5Min. weich braten. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, mit der **½ der restlichen Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 1Min. weiterbraten.



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.



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 **Brühgewürz**, Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** aus dem Ofen nehmen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den **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 1EL Butter unterrühren oder mit Parmesan verfeinern.