



Hähnchen in Lauch-Risotto mit Käse

dazu eingelegte Rote Bete



ca. 30min



2 Portionen

Heute landet endlich mal wieder ein Risotto auf unseren Tellern. Darüber freuen wir uns sehr, denn es schmeckt unglaublich gut, ist schön cremig und das Beste: Beim Risottokochen benötigt man oft kaum mehr als einen einzigen Topf. So können wir uns nach dem Genuss dieses köstlichen Hähnchen-Risottos mit Lauch und Käse vielleicht einfach noch entspannt ein Dessert gönnen, statt direkt den Abwaschberg zu bearbeiten. Win-win!

Was du von uns bekommst

- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 1 Stange Lauch
- 200g Risottoreis
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Rote Beten
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ²
- 1EL Senf ³
- 80ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Topf
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Rote Bete ggf. separat servieren.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1444kcal, Fett 77.3g, Kohlenhydrate 111.3g, Eiweiß 76.9g



1. Fleisch braten

In einem Wasserkocher 750ml Wasser aufkochen. Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5Min. gleichmäßig anbräunen. Währenddessen den **Käse** fein reiben.



2. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, die Hitze reduzieren und 2EL Butter im Topf schmelzen lassen. Den **Lauch** und den Knoblauch darin in 3-4Min. weich braten.



3. Reis anrösten

1EL Senf unter den **Lauch** rühren, dann den **Reis** dazugeben und 1-2Min. unter Rühren anrösten. Das **Brühgewürz** in dem aufgekochtem Wasser auflösen.



4. Risotto kochen

Das **Risotto** nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben. Das **Fleisch** und den **Käse** gegen Ende der Kochzeit unter das **Risotto** heben.



5. Rote Bete einlegen

In der Zwischenzeit die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. 1EL Zucker und 1TL Salz in 80ml hellem Essig auflösen. Die **Rote Bete** mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen. Das fertige **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Rote Bete** abgießen. Die **Rote Bete** auf dem **Hähnchen-Risotto** anrichten und servieren.



6. Kerniger Typ

Wer nicht gerade eine Nussallergie hat, begrüßt womöglich ein wenig kernigen Biss auf oder in seinem Risotto. Unsere Empfehlung: geröstete Walnüsse, denn sie passen ganz hervorragend zur Roten Bete. Alternativ wären aber sicher auch Pinienkerne eine tolle Wahl. Jeder, wie er mag!