



Brokkoli-Risotto mit Bio-Hähnchenfilet

und Cashew-Basilikum-Pesto



30-40min



4 Portionen

Ein cremiges Risotto ist gar nicht schwer in der Zubereitung und einfach immer wieder köstlich! Erst recht, wenn es wie hier mit zartem Bio-Hähnchenbrustfleisch, feinen Brokkoliröschen und einem selbst gemachten Pesto aus frischem Basilikum und knackigen Cashews daherkommt. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 große Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 400g Risottoreis
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 20g Basilikum
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{3,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das Fleisch nach dem Anbraten auch in einer Auflaufform garen.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Erdnüsse (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 907kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 93.1g, Eiweiß 49.0g



1. Brühe vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Käse** fein reiben.



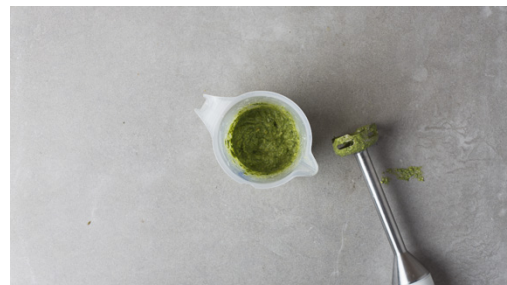
3. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Reis** dazugeben und 1-2Min. anrösten, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht anbrennt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



4. Fleisch garen

Den **Brokkoli** in einer ofenfesten Pfanne mit 100ml Wasser bei mittlerer Hitze abgedeckt 3-4Min. dünsten. Herausnehmen und warm halten. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Im Ofen 8-10Min. grillen, bis das **Fleisch** gar ist. Zwischendurch einmal wenden.



5. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden. Die **Cashewkerne** grob hacken. Das **Basilikum**, die **Cashews** und die **½ des Käses** mit 2EL Olivenöl und 2-3EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **restlichen Käse** unter das **Risotto** rühren und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden und mit dem **Brokkoli** auf dem **Risotto** anrichten. Mit dem **Pesto** garnieren und servieren.