



Gebackenes Bio-Hähnchen auf Risotto

mit Zucchini und getrockneten Tomaten



30-40min



2 Portionen

Wer schon einmal Risotto gemacht hat, weiß: Es lohnt sich! Das beweist eindrücklich diese Kreation unserer Köchin Martina. Lauch und Zucchini, getrocknete Tomaten, spritzige Zitronen, frische Petersilie und kräftiger Käse tummeln sich im Reis und stimmen eine berauschende Aromensinfonie an – genau die richtige Begleitung für zartes Bio-Hähnchenfleisch aus dem Ofen ...

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 200g Risottoreis
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 42.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitrone** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, evtl. vorhandene Kerne entfernen.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten, bis es appetitlich gebräunt, aber noch nicht vollständig gar ist. Das **Fleisch** in eine Auflaufform legen, die **½ der Zitronenscheiben** darauf verteilen und alles 25-30Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist. Den Topf aufbewahren.



3. Lauch und Zucchini braten

Das **Brühwürz** in 750ml heißes Wasser einrühren. Den **Lauch** in dem Topf mit 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Zucchini** dazugeben und das **Gemüse** ca. 3Min. braten.



4. Risotto kochen

Den **Reis** und die **übrigen Zitronenscheiben** dazugeben und 1-2Min. anrösten, dann 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** sämig ist, aber noch Biss hat. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



5. Tomaten dazugeben

Nebenher die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden und nach der Hälfte der Garzeit unter das **Risotto** rühren.



6. Risotto verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** fein reiben. Die **Zitronenscheiben** aus dem **Risotto** entfernen, sobald es fertig ist. Dann den **Käse** und den **Bratensaft** aus der Auflaufform einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Risotto** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.