



Curry-Hühnchen

mit grünem Spargelrisotto und Erbsen



30-40min



2 Personen

Wir haben was Feines für euren verwöhnten Gaumen und braten ein mit Curry mariniertes Hühnchen richtig schön saftig. Dazu gibt es Risotto, verfeinert mit Spargel, Erbsen, frischer Petersilie und natürlich Parmesan. Haben wir euch überzeugt?

Was du von uns bekommst

• 9

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 3 mittelgroße Töpfe
- Backofen mit Umluftfunktion
- kleine Auflaufform
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal



1. Hähnchenbrust marinieren

Ofen auf 170°C Umluft vorheizen. 2EL Öl mit Currypulver vermischen. Fleisch waschen, mit der Currymarinade von allen Seiten bedecken und beiseitestellen. 600ml Wasser in einem mittleren Topf zum Kochen bringen, Brühwürfel darin auflösen und zugedeckt beiseitestellen.



4. Fleisch anbraten

Inzwischen Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, ohne Fett von jeder Seite ca. 2Min. goldgelb braten. In eine feuerfeste Form geben und im Ofen ca. 8-10Min. fertig garen, anschließend 2-3Min. ruhen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die Spargelenden mit einem Messer abschneiden und die untere Hälfte des Spargels schälen. Schalotte schälen und würfeln. Parmesan fein reiben. Erbsen aus der Schale pulen. Petersilie waschen und fein hacken.



5. Spargel und Erbsen kochen

Inzwischen genügend Salzwasser mit einer guten Prise Zucker in einem weiteren Topf zum Kochen bringen. Spargel ca. 2-3 Min. bissfest kochen, Erbsen die letzte Minute zugeben. Wasser abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.



3. Risotto kochen

Butter im Topf schmelzen, Schalotten ca. 2Min. bei mittlerer Stufe glasig dünsten, Reis zufügen, 1Min. mitdünsten. Reis knapp mit Brühe bedecken, unter Rühren verkochen lassen. Solange wiederholen bis Reis bissfest ist, ca. 15-20Min. Evtl. ist nicht ganze Brühe nötig.



6. Risotto fertigstellen

Spargel in dünne schräge Scheiben schneiden. Sobald das Risotto gar ist, Spargel, Erbsen, Petersilie und Parmesan unter das Risotto mischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hühnchen aufschneiden und mit Risotto anrichten.