

## Curry-Hähnchen

mit Spargel-Risotto und rosa Pfeffer



30-40min



2 Personen

Wir köcheln ein cremiges Risotto mit knackigem Spargel, Lauch und rosa Pfefferkörner, die schmecken so wunderbar blumig und geben dem Risotto das gewisse Etwas. Dazu gibt es zarte Hähnchenfilets, die wir mit Currypulver verfeinern. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 9
- 7

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Pfanne
- Sparschäler

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

### Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 12.8g, Kohlenhydrate 88.6g, Eiweiß 50.9g



1. Fleisch marinieren

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. 1-2EL Öl mit dem **Currypulver** vermischen. Fleisch mit der **Currymarinade** marinieren und für den Moment zur Seite stellen. 800ml Wasser im Wasserkocher oder einem kleinen Topf aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen.



4. Fleisch anbraten

Eine mittlere Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen, **Fleisch** von jeder Seite ca. 2-4Min. goldgelb braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das **Fleisch** in eine feuerfeste Form geben, falls die Pfanne nicht ofenfest ist, und im Ofen ca. 7-9Min. fertig garen, anschließend 2-3Min. ruhen lassen.



2. Risotto kochen

Eine große Pfanne mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen, die **Zwiebeln** darin ca. 2Min. glasig dünsten. **Reis** zufügen und ca. 1Min. mitdünsten. Den **Reis** nun knapp mit **Brühe** bedecken und unter Rühren verkochen lassen. Solange wiederholen bis der **Reis** bissfest ist, ca. 15-20Min. Evtl. ist nicht die ganze Brühe nötig.



5. Spargel zugeben

Nach 15Min. den **Spargel**, **Lauch** und die **Pfefferkörner** zum **Risotto** geben und für 3-5Min. mitgaren, bis **Reis** und **Spargel** bissfest gegart sind. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Brühe** schon komplett verkocht ist. Inzwischen den **Käse** fein reiben. **Petersilie** ohne dicken Stiele grob hacken.



3. Gemüse vorbereiten

Inzwischen den **Spargel** schälen und die holzigen Enden entfernen und in ca. 1cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Den **Porree** längs halbieren, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.



6. Risotto fertigstellen

Sobald das **Risotto** fertig gegart ist, den **Käse** und die **Petersilie** unter das **Risotto** mischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und falls nötig noch etwas Flüssigkeit hinzufügen, sodass das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat. Das **Hühnchen** aufschneiden und mit dem **Risotto** anrichten.