

Curry-Hähnchen

mit Spargel-Risotto und rosa Pfeffer



30-40min



3-4 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 Currysüppchen verfeinern. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 7
- 9

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäl器

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 680kcal, Fett 11.8g, Kohlenhydrate 96.9g, Eiweiß 45.3g



1. Hähnchenbrust marinieren

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. 3-4EL Öl mit dem **Currypulver** vermischen. **Fleisch** mit der **Currymarinade** marinieren und für den Moment zur Seite stellen. 1200ml Wasser im Wasserkocher oder einem kleinen Topf aufkochen und die **Brühwürfel** darin auflösen.



4. Fleisch anbraten

Eine große Pfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen, **Fleisch** von jeder Seite ca. 2-4Min. goldgelb braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das **Fleisch**, falls die Pfanne nicht ofenfest ist, in eine feuerfeste Form geben 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, 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** und **Lauch** zum **Risotto** geben und für ca. 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.



3. Gemüse vorbereiten

Inzwischen den **Spargel** schälen, 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 **Hartkäse** und den **roten Pfeffer** 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 **Hähnchen** aufschneiden und mit dem **Risotto** anrichten.