

## Gebratene Bio-Hähnchenbrust

mit Kürbis-Risotto und Grünkohl



30-40min



4 Portionen

Was für ein köstliches Ensemble: Der Hokkaido wird geraspelt und mit dem Risotto cremig gekocht. Den Grünkohl gibt es knackig angebraten als i-Tüpfelchen obendrauf. Und weil es noch besser geht, gibt es saftig-zarte Bio-Hähnchenbrust dazu. Lasst es euch schmecken!



## Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 5g Rosmarin
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 3 Stückchen Hartkäse <sup>1,2</sup>
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Bund Grünkohl

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

### Kochtipp

Wer mag, kann das Fleisch vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 827kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 43.5g



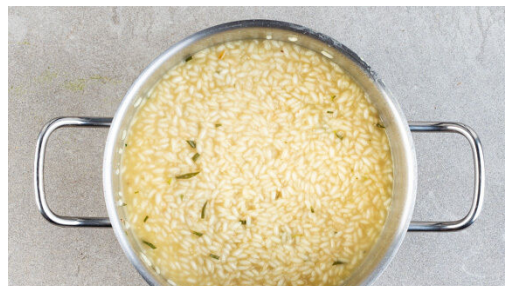
### 1. Gemüse vorbereiten

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Der **Kürbis** muss nicht geschält werden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein schneiden. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



### 4. Kürbis mitgaren

Den **Kürbis** nach ca. der Hälfte der Garzeit des **Risottos** zum **Reis** in den Topf geben und mitgaren. Den **Grünkohl** von harten Stängeln befreien und in feine Streifen schneiden.



### 2. Risotto kochen

Den **Reis** und den **Rosmarin** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anschwitzen. Den **Reis** mit 2EL hellem Essig ablöschen, 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** bissfest ist.



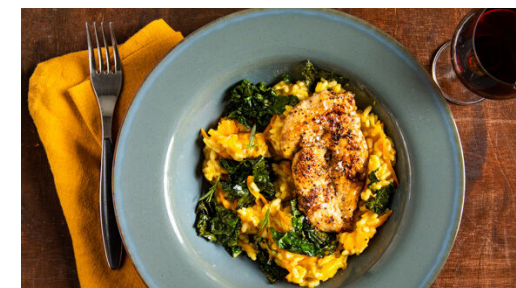
### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzöl** in einer großen Pfanne auf jeder Seite 3–4Min. anbraten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne nicht auswaschen.



### 3. Zutaten vorbereiten

Nebenher den **Käse** fein reiben. Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils längs halbieren. 2EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit dem **Würzöl** einreiben und beiseitestellen.



### 6. Risotto fertigstellen

Den **Grünkohl** in derselben Pfanne bei starker Hitze 2–3Min. scharf anbraten. Mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den **Käse** und 2EL Butter in das **Risotto** rühren. Das **Hähnchen** mit dem **Grünkohl** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.