

Gebratene Bio-Hähnchenbrust

mit Kürbis-Risotto und Grünkohl

30-40min 2 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
- 200g Risottoreis
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Bund Grünkohl

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 903kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 46.7g



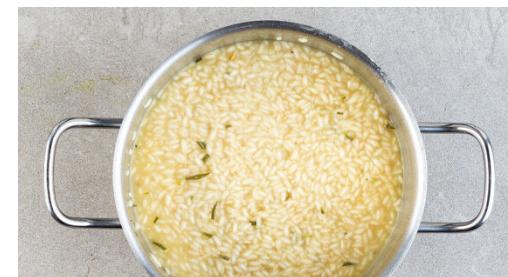
1. Gemüse vorbereiten

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Der **Kürbis** muss nicht geschält werden. Die **Rosmarinneedeln** abzupfen und fein schneiden. Das **Brühgewürz** in 750ml heißem Wasser auflösen.



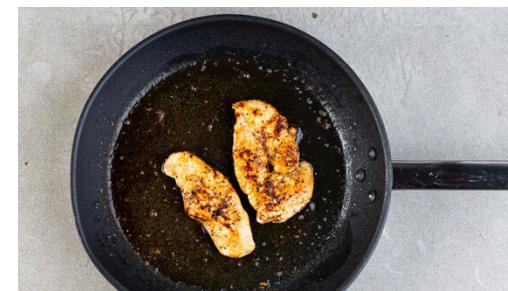
4. Kürbis mitgaren

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 mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Den **Reis** mit 1EL 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 mittelgroßen Pfanne auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne nicht auswischen.



3. Zutaten vorbereiten

Nebenher den **Käse** fein reiben. Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren. 1EL Olivenöl mit der **½ 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 1EL Butter unter das **Risotto** rühren. Das **Hähnchen** mit dem **Grünkohl** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.