



Bio-Hähnchenfilet auf Lauchrisotto

mit gebratenen Kirschtomaten



30-40min



4 Portionen

Heute bringen wir dir Italien pur auf den Teller, und wir meinen nicht nur die Farben: Es gibt – stilvoll in Grün, Weiß und Rot – zarten Lauch in cremig-sämigem Risotto und aromatisch geschmurgelte Tomätchen. Als Star der Vorstellung empfiehlt sich saftiges Bio-Hähnchenbrustfilet, fein gehüllt in einen Hauch Basilikum. Viva Italia!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 400g geschnittener Lauch
- 400g Risottoreis
- 2 Pck. Basilikumcreme
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 500g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer möchte, kann das Wasser vorher im Wasserkocher aufkochen.

Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 38.5g



1. Reis und Lauch anbraten

Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen. Den **Lauch** und den **Reis** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



2. Risotto kochen

Nach und nach mit der **Brühe** ablöschen, dabei stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist, ggf. esslöffelweise Wasser zugeben. Das **Risotto** abgedeckt 2-3Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Fleisch verfeinern

Die **Basilikumcreme** mit 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und gründlich mit der **Basilikumcreme** einreiben.



4. Fleisch und Tomaten garen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis es leicht gebräunt ist, dann die Hitze reduzieren. Die **Kirschtomaten** zugeben und alles abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze 10-12Min. garen, bis die **Kirschtomaten** weich werden und die Haut aufplatzt und das **Fleisch** gar ist.



5. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und leicht schräg in Tranchen schneiden.



6. Tomaten verfeinern

Das **Risotto** mit 2EL Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2TL Balsamicoessig und je 2 Prisen Salz und Pfeffer unter die **Kirschtomaten** rühren. Nach Belieben die **Kirschtomaten** mit dem **Risotto** vermengen oder die **Kirschtomaten** mit dem **Fleisch** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.