



## Bio-Hähnchenfilet auf Lauchrisotto

mit gebratenen Kirschtomaten



30-40min



2 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

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 200g geschnittener Lauch
- 200g Risottoreis
- 1 Pck. Basilikumcreme
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 250g Kirschtomaten

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>1</sup>
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße 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. Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser 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 750ml heißem Wasser auflösen. Den **Lauch** und den **Reis** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und gründlich mit der **Basilikumcreme** einreiben.



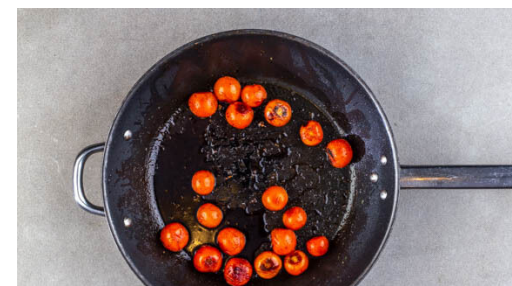
### 4. Fleisch und Tomaten garen

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 1EL Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1TL Balsamicoessig und je 1 Prise 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.