



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 Tomätkchen. 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 Butter¹
- Olivenöl
- Balsamicoessig²
- 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.



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.



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.



5. Fleisch schneiden

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



3. Fleisch verfeinern

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



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.