



Aromatisches Kürbis-Hähnchen-Risotto

mit Salbei und Orange



30-40min



2 Portionen

In der kalten Jahreszeit ist der Kürbis der leuchtende Stern am Gemüsehimmel. Genießen wir ihn mit einem köstlichen Risotto aus bestem Carnaroli-Reis und zartem Hähnchen. Mit seinem besonderen Geschmack verfeinert frischer Salbei neben fruchtiger Orange den cremigen Seelentröster. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 10g Salbei
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ¹
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 200g Risottoreis
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

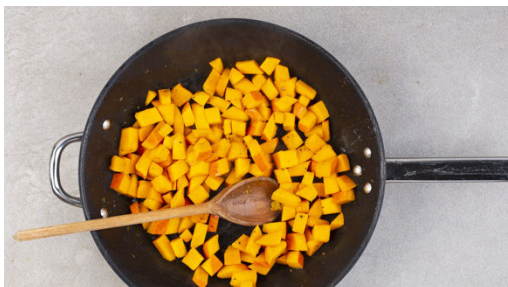
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1043kcal, Fett 45.8g, Kohlenhydrate 110.2g, Eiweiß 45.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Salbeiblätter** abzupfen, ca. $\frac{1}{3}$ der **Blätter** in feine Streifen schneiden. Den **Käse** reiben. Die **Orangenschale** abreiben, die **Orange** halbieren und auspressen. Das **Brühgewürz** in 750ml heißem Wasser auflösen.



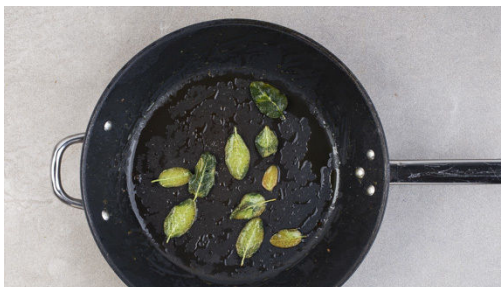
4. Kürbis braten

Den **Kürbis** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis der **Kürbis** leicht braun wird. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf dem **Fleisch** in der Auflaufform verteilen. Im Ofen 10-15Min. backen, bis das **Fleisch** gar ist.



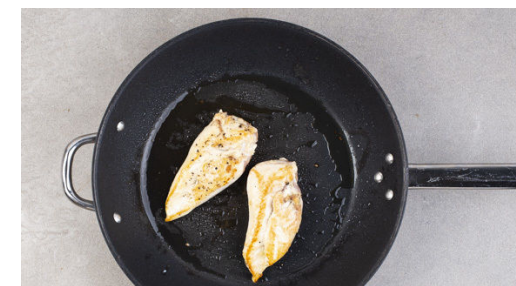
2. Risotto kochen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Reis** dazugeben und 1-2Min. anrösten. Nach und nach unter Rühren die **Brühe** angießen und einköcheln lassen, bis die gesamte **Brühe** aufgebraucht ist, das dauert 18-20Min. Dann den **Käse** unterrühren und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salbei frittieren

Die **Salbeiblätter** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. frittieren und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und 1EL Butter in der Pfanne schmelzen lassen.



3. Fleisch anbraten

Nebenher das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben.



6. Sauce zubereiten

Den **geschnittenen Salbei** in der geschmolzenen Butter ca. 1Min. anbraten. Mit dem **Orangensaft** ablöschen und nach Geschmack mit der **Orangenschale** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Sauce** 2-3Min. sanft köcheln lassen. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden und mit dem **Kürbis** und der **Sauce** auf dem **Risotto** anrichten. Mit dem **frittierten Salbei** garnieren und servieren.