



## Brokkoli-Risotto mit Hähnchen

und Cashew-Basilikum-Pesto



30-40min



3-4 Personen

Ein cremiges Risotto ist gar nicht schwer in der Zubereitung und einfach immer wieder köstlich! Erst recht, wenn es wie hier mit zartem Hähnchenfleisch, feinen Brokkoliröschen und einem selbst gemachten Pesto aus frischem Basilikum und knackigen Cashews daherkommt. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 2 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 400g Risottoreis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 20g frisches Basilikum
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Messbecher

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

## Kochtipp

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das Fleisch nach dem Anbraten auch in einer Auflaufform garen.

## Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 93.2g, Eiweiß 45.6g



**1. Brühe vorbereiten**

Den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C vorheizen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



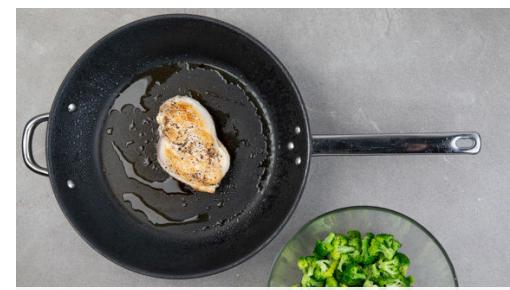
**2. Gemüse schneiden**

Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Käse** fein reiben.



**3. Risotto ansetzen**

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Reis** dazugeben und 1-2Min. anrösten, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht anbrennt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



**4. Fleisch garen**

Den **Brokkoli** in einer ofenfesten Pfanne mit 100ml Wasser und 1EL Öl bei mittlerer Hitze abgedeckt 3-4Min. dünsten. Herausnehmen und warm halten. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Im Ofen 8-10Min. grillen, bis das **Fleisch** gar ist. Zwischendurch einmal wenden.



**5. Pesto zubereiten**

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Cashewkerne** grob hacken. Das **Basilikum**, die **Cashews** und die **1/2 des Käses** mit 2-3EL Olivenöl und 2-3EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Anrichten und servieren**

Den **restlichen Käse** unter das **Risotto** rühren und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden und mit dem **Brokkoli** auf dem **Risotto** anrichten. Mit dem **Pesto** garnieren und servieren.