

Gebratene Hähnchenbrust

mit Kürbis-Risotto und Cavolo Nero



30-40min



3-4 Personen

Was für ein köstliches Ensemble: Der Hokkaido wird geraspelt und mit dem Risotto cremig gekocht. Den Schwarzkohl gibt es knackig angebraten als i-Tüpfelchen obendrauf. Und weil es noch besser geht, gibt es noch saftig-zarte Hähnchenbrust dazu. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 5g frischer Rosmarin
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Stück italienischer Hartkäse⁷
- 2 Packungen Schwarzkohl
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter⁷
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 779kcal, Fett 24.7g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 42.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein schneiden. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



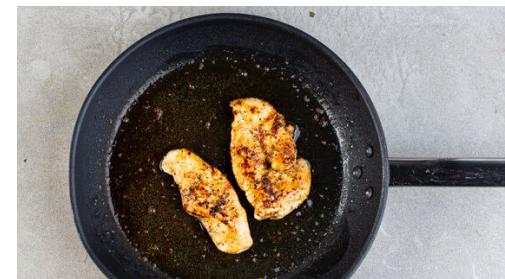
4. Kürbis mitgaren

Den **Kürbis** nach ca. der Hälfte der Garzeit des **Risottos** zum **Reis** in den Topf geben und mitgaren. Den **Schwarzkohl** von harten Stängeln befreien und in feine Streifen schneiden.



2. Risotto kochen

Den **Reis** und den **Rosmarin** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Den **Reis** mit 2EL (helles) Essig ablöschen, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist.



5. Fleisch braten

2-3EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung** sowie 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit dem **Würzöl** einreiben und in einer mittelgroßen Pfanne auf jeder Seite 3-4Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne nicht auswischen.



3. Käse reiben

Nebenher den **Käse** fein reiben. Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren.



6. Risotto fertigstellen

Den **Schwarzkohl** in derselben Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den **Käse** und 1-2EL Butter unter das **Risotto** rühren. Das **Hähnchen** in dicke Scheiben schneiden, mit dem **Schwarzkohl** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.