

## 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 Hühnerbrühwürz
- 400g Risottoreis
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 2 Packungen Schwarzkohl
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter <sup>7</sup>
- 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 **Brühwürz** 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.



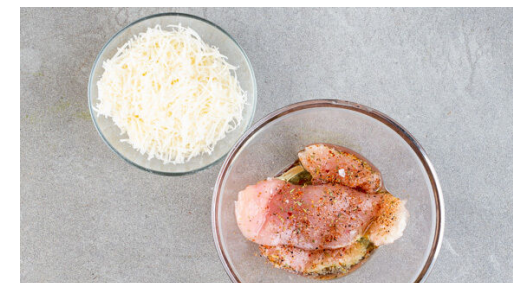
### 2. Risotto kochen

Den **Reis** und den **Rosmarin** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Den **Reis** mit 2EL (hellem) 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.



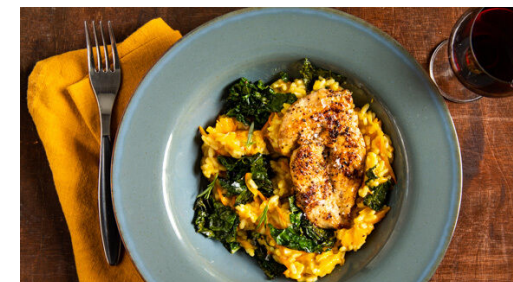
### 5. Fleisch braten

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 auswaschen.



### 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.