



## Aromatisches Kürbis-Hähnchen-Risotto

mit Salbei und Orange



30-40min



3-4 Personen

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. Frischer Salbei verfeinert mit seinem besonderen Geschmack neben fruchtiger Orange den cremigen Seelentröster. Guten Appetit!



- 2 Butternusskürbisse
- 2 Zwiebeln
- 20g frischer Salbei
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Päckchen  
Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Packungen  
Hähnchenbrustfilet

- 2-3EL Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 926kcal, Fett 30.6g,  
Kohlenhydrate 118.8g, Eiweiß 42.0g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und schälen, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Die **Salbeiblätter** abzupfen und ca. **1/3 der Blätter** in feine Streifen schneiden. Den **Käse** reiben. Die **Orangen** abreiben und auspressen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



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



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1-2EL 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.



Die **Salbeiblätter** in der Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. frittieren, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und 2EL Butter in der Pfanne schmelzen lassen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben.



Den **geschnittenen Salbei** in der geschmolzenen Butter ca. 1Min. anbraten. Mit dem **Orangensaft** ablöschen und mit der **Orangenschale nach Geschmack** 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. Den **frittierten Salbei** darüber krümeln und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)