



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!

Was du von uns bekommst

- 2 Butternusskürbisse
- 2 Zwiebeln
- 20g frischer Salbei
- 2 Stückchen Harkäse 3,7
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter 7
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

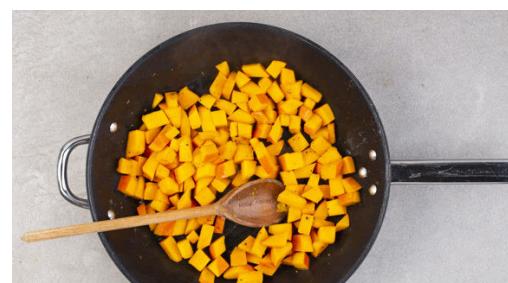
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und schälen, dann in ca. 1cm 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.



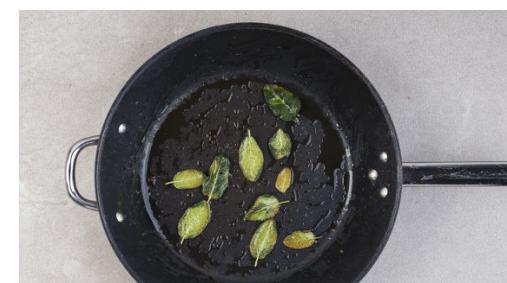
4. Kürbis braten

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.



2. Risotto kochen

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.



5. Salbei frittieren

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.



3. Fleisch anbraten

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.



6. Sauce zubereiten

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.