



Brokkoli-Risotto mit Hähnchen

und Cashew-Basilikum-Pesto



30-40min



4 Portionen

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 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 große Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ¹
- 400g Risottoreis
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 20g Basilikum
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene

Milch (1), Erdnüsse (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 909kcal, Fett 36.2g,
Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 49.3g



1. Brühe vorbereiten

Das **Brühwürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Käse** fein hacken.



3. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 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 großen Pfanne mit 100ml Wasser bei mittlerer Hitze abgedeckt 3-4Min. dünsten. Herausnehmen und warm halten. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3-4Min. goldbraun und gar braten.



5. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden. Die **Cashewkerne** grob hacken. Das **Basilikum**, die **Cashews** und die **½ des Käses** mit 2EL 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** leicht schräg in Tranchen schneiden und mit dem **Brokkoli** auf dem **Risotto** anrichten. Mit dem **Pesto** garnieren und servieren.