MARLEY SPOON

Aromatisches Kürbis-Hähnchen-Risotto

mit Salbei und Orange

30-40min 4 Portionen

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. Mit seinem besonderen Geschmack verfeinert frischer Salbei neben fruchtiger Orange den cremigen Seelentröster. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Zwiebeln
- 20g Salbei
- 4 Pck. Hartkäse, gehobelt [1]
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Gluten, Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 957kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 110.1g, Eiweiß 44.0g

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Die **Salbeiblätter** abzupfen, ca. ⅓ **der Blätter** in feine Streifen schneiden. Den **Käse** grob hacken. **1 Orangenschale** abreiben, die **Orangen** halbieren und auspressen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.

2. Risotto kochen

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 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.

3. Fleisch anbraten

Nebenher das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben.

4. Kürbis braten

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

5. Salbei frittieren

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

6. Sauce zubereiten

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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**