



## Hähnchen italienische Art

auf buntem Risonisalat mit Oliven



ca. 25min



2 Personen

Im Herzen haben wir Italien ja wahrscheinlich alle, heute holen wir es mal wieder in seiner schönsten Form auf den Teller: Es gibt frisch-fruchtig mit Orange verfeinertes Hähnchenschenkfilet auf einem bunten Salat aus Fenchel, Karotten, Petersilie und Risoni-Pasta. Für würzige Momente sorgen Oliven und kräftiger Käse. Praktischerweise ist alles in Nullkommanix zubereitet und schmeckt sicher Alt und Jung und allen dazwischen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 unbehandelte Orange
- 10g Petersilie
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Karotte
- 1 Fenchelknolle
- 200g Risoni<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Stück italienischer Hartkäse<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Messbecher

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 886kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 93.5g, Eiweiß 53.6g



**1. Fleisch anbraten**

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



**2. Orange auspressen**

Inzwischen die **Orange** auspressen. Den **Orangensaft** mit 1EL Essig, 1TL Olivenöl, 1TL Zucker und 1/2TL Salz zu einer dünnen **Sauce** verrühren.



**3. Salat vorbereiten**

Die **Petersilie** samt **Stängeln** und die **Oliven** grob schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einem Sparschäler rundum in dünne Streifen schneiden. Den **Fenchel** längs vierteln, den Strunk entfernen, das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** in feine Streifen schneiden und mit den **Karotten**, **3/4 der Petersilie** und **3/4 der Oliven** vermengen.



**4. Sauce köcheln**

Die **Sauce** in die Pfanne geben und mit dem **Bratenfett und -saft** vermengen. Das **Fleisch** dazugeben und die **Sauce** unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. einköcheln lassen, bis etwa die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Das **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen, zurückbleibende **Sauce** unter den **Salat** mengen.



**5. Pasta garen**

Die **Pasta** in der Pfanne unter ständigem Rühren ca. 1Min. glasig anschwitzen. Mit 400ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** einröhren und 7-10Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.



**6. Salat mischen & servieren**

Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden oder ganz lassen. Den **Käse** mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Die **Pasta** mit dem **Salat** vermengen und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **restlichen Oliven**, der **restlichen Petersilie**, den **Käsehobeln** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.