

Gebratene Hähnchenbrust

mit Kürbis-Risotto und Grünkohl



30-40min



2 Personen

Was für ein köstliches Ensemble: Der Hokkaido wird geraspelt und mit dem Risotto cremig gekocht. Den Grünkohl gibt es knackig angebraten als i-Tüpfelchen obendrauf. Und weil es noch besser geht, gibt es saftig-zarte Hähnchenbrust dazu. Lasst es euch schmecken!

- 1 Hokkaidokürbis
- 5g Rosmarin
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen italienische
Gewürzmischung
- 1 Bund Grünkohl

- 1-2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 889kcal, Fett 27.9g,
Kohlenhydrate 107.2g, Eiweiß 45.8g



1. Gemüse vorbereiten




4. Kürbis mitgaren

4. Kürbis mitgaren



2. Risotto kochen

2. Risotto kochen



5. Fleisch braten

3. Käse reiben

6. Risotto fertigstellen

6. Risotto fertigstellen

Den **Grünkohl** in derselben Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den **Käse** und 1-2EL Butter unter das **Risotto** rühren. Das **Hähnchen** nach Belieben in dicke Scheiben schneiden, mit dem **Grünkohl** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.