



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 5g Rosmarin
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 1 Stück italienischer Hartkäse⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Bund Grünkohl

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse vorbereiten

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein schneiden. Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen.



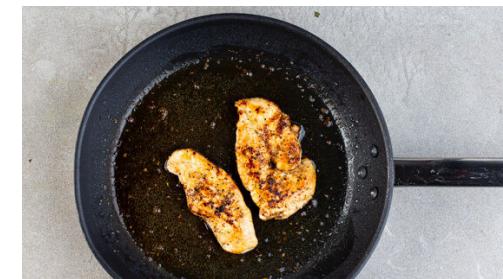
2. Risotto kochen

Den **Reis** und den **Rosmarin** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Den **Reis** mit 2EL hellem Essig ablöschen, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist.



4. Kürbis mitgaren

Den **Kürbis** nach ca. der Hälfte der Garzeit des **Risottos** zum **Reis** in den Topf geben und mitgaren. Den **Grünkohl** von harten Stängeln befreien und in feine Streifen schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** samt **Würzöl** in einer mittelgroßen Pfanne auf jeder Seite 3-4Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne nicht auswischen.



3. Käse reiben

Nebenher den **Käse** fein reiben. Das **Fleisch** trocken tupfen und längs halbieren. 1-2EL Olivenöl mit der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit dem **Würzöl** einreiben und beiseitestellen.



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.