

## Gebratene Hähnchenbrust

mit Kürbis-Risotto und Grünkohl



30-40min



3-4 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
- 400g Risottoreis
- 2 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Bund Grünkohl

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 786kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 44.3g



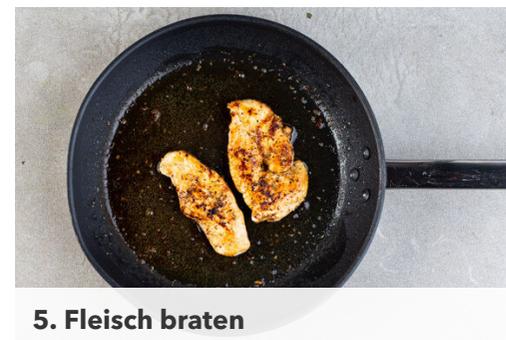
Den **Kürbis** halbieren, entkernen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein schneiden. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



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.



Den **Reis** und den **Rosmarin** in einem großen 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.



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



Nebenher den **Käse** fein reiben. Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils längs halbieren. 2-3EL Olivenöl mit der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit dem **Würzöl** einreiben und beiseitestellen.



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.