



Aromatisches Kürbis-Hähnchen-Risotto

mit Salbei und Orange



30-40min



3-4 Personen

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 Hokkaidokürbisse
- 2 Zwiebeln
- 20g Salbei
- 2 Stückchen Hartkäse 3,7
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter 7
- 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

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

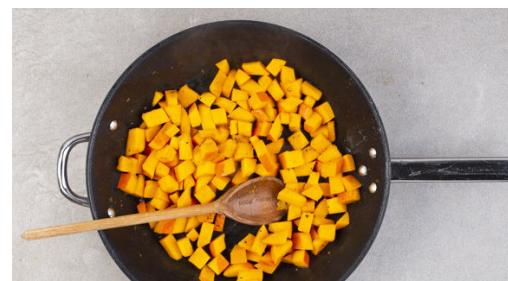
Nährwertangaben pro Portion

Energie 926kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 42.1g



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. **1/3 der Blätter** in feine Streifen schneiden. Den **Käse** reiben. **1 Orangenschale** abreiben, die **Orangen** halbieren und auspressen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



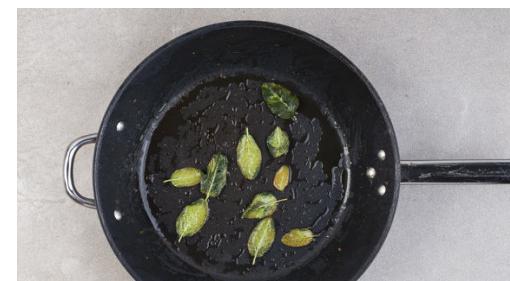
4. Kürbis braten

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.



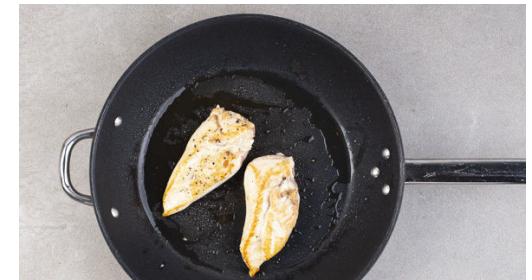
2. Risotto kochen

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.



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.



3. Fleisch anbraten

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.



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.