



Cajun-Hähnchen auf Risoni mit Zwiebeln, Paprika und Basilikum



ca. 35min



2 personen

Schau dir dieses farbenfrohe, einladende Gericht an! Genauer gesagt: diese würzige Cajun-Pfanne mit feinen Risoni und knackiger Paprika. Herzhaft, sättigend und abwechslungsreich kommt sie daher – genau das Richtige für ein geselliges Abendessen nach einem langen Tag. Darauf thront ein Stück zartes Hähnchenbrustfilet, das wir im Ofen besonders saftig zubereiten. Also, Gabeln raus und losgeschmaust!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 ui
- 2 paprika's
- 200g risoni ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 10g verse basilicum

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 75ml melk ⁷
- peper en zout
- 30ml olijfolie
- 5ml azijn

KOKGEREI

- oven met ovenschaal
- waterkoker
- grote koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 757kcal, vet 22.1g, koolhydraten 91.6g, eiwit 43.5g



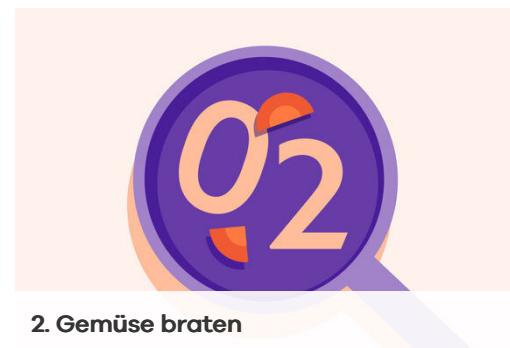
1. Fleisch garen

In einem Wasserkocher oder Topf 500ml Wasser aufkochen. Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in eine kleine Auflaufform geben und mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** im vorgeheizten Ofen 20–25Min. backen, bis es gar ist.



4. Risoni verfeinern

Das **Basilikum** samt **Stängeln** fein schneiden. Die fertig gegarte **Pasta** vom Herd nehmen und die **½ des Basilikums** unterheben, dann mit 1TL Essig verfeinern und ggf. mit mehr **Brühgewürz**, Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Beides in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5Min. weich braten. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, mit der **restlichen Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 1Min. weiterbraten.



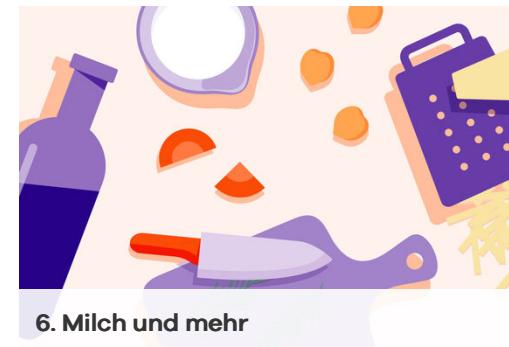
5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** aus dem Ofen nehmen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Jeglichen **Bratensaft** aus der Auflaufform unter die **Pasta** rühren, ggf. erneut abschmecken. Das **Fleisch** auf der **Pastapfanne** anrichten und mit dem **restlichen Basilikum** bestreut servieren.



3. Risoni köcheln

Die **Pasta** zugeben und ca. 1Min. anrösten, dann 400ml des aufgekochten Wassers und die **½ des Brühgewürzes** einrühren. Die Hitze reduzieren und die **Pasta** unter gelegentlichem Rühren 8–10Min. köcheln lassen, bis sie gar und das Wasser aufgesogen ist. 75ml Milch einrühren und einköcheln lassen, ggf. je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser oder Milch zufügen.



6. Milch und mehr

Durch den Schuss Milch werden unsere Risoni schön vollmundig und fast schon ein bisschen cremig. Wer es noch reichhaltiger mag, kann zusätzlich 1–2TL Butter unterrühren oder mit Parmesan verfeinern.