



V: Risotto mit Bio-Hähnchen und Lauch

mit Kirschtomaten und Käse



40-50min



2 personen

Mmmh, der knusprig frittierte Lauch und die aromatischen Tomaten, die mit Knoblauch und Thymian im Ofen gebacken werden, sind wirklich eine köstliche Begleitung zum feinen Risotto mit zarter Bio-Hähnchenbrust. Ein bisschen Geduld braucht man bei der Zubereitung des Risottos schon, denn die Brühe wird immer nur in kleinen Portionen zum Reis dazugegeben und unter Rühren langsam vom Reis aufgesaugt. Aber das Ergebnis lohnt!

Wat je van ons krijgt

- 250g cherrytomaten
- 2 tenen knoflook
- 5g verse tijm
- 1 prei
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 2 biologische kipfilets
- 2 blokjes Italiaanse kaas ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ¹
- peper en zout
- suiker
- 80ml olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- middelgrote ovenvaste pan
- maatbeker
- schuimspaan
- keukenrasp

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

Kooktip

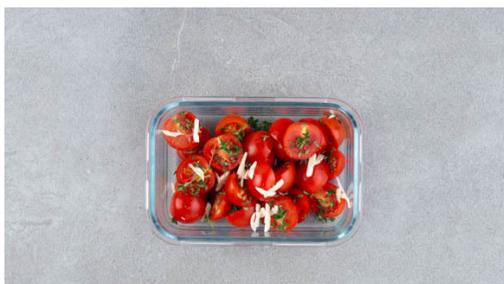
Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das Fleisch nach dem Anbraten auch in eine Auflaufform geben.

Allergenen

melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1114kcal, vet 54.4g, koolhydraten 91.5g, eiwit 64.3g



1. Tomaten voorbereiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Tomaten** halbieren und in eine Auflaufform geben. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und mit dem **Knoblauch** zu den **Tomaten** geben.



4. Fleisch und Tomaten garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann im Ofen in 8-10Min. fertig garen. Die **Tomaten** mit 1EL Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen und ebenfalls 8-10Min. im Ofen backen.



2. Lauch schneiden

Den **Lauch** längs halbieren. Den **weißen Teil** quer in 0,5-1cm dünne Streifen schneiden, den **grünen Teil** in möglichst feine, lange Streifen schneiden. Das **Brühgewürz** in 750ml heißem Wasser auflösen.



5. Lauch frittieren

In einem kleinen Topf 8EL Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam erwärmen. Die **grünen Lauchstreifen** vorsichtig in das heiße Öl geben und in 2-4Min. kross frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Risotto kochen

Den **Reis** und die **weißen Lauchstreifen** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Dann nach und nach mit der heißen **Brühe** ablöschen und rühren, bis der **Reis** die Flüssigkeit aufgenommen hat und sämig ist, aber noch Biss hat. Das dauert 18-20Min. Das **Risotto** gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **Käse** fein reiben und unter das **Risotto** rühren. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit den **Tomaten** auf dem **Risotto** anrichten. Mit dem frittierten **Lauch** garnieren und servieren.