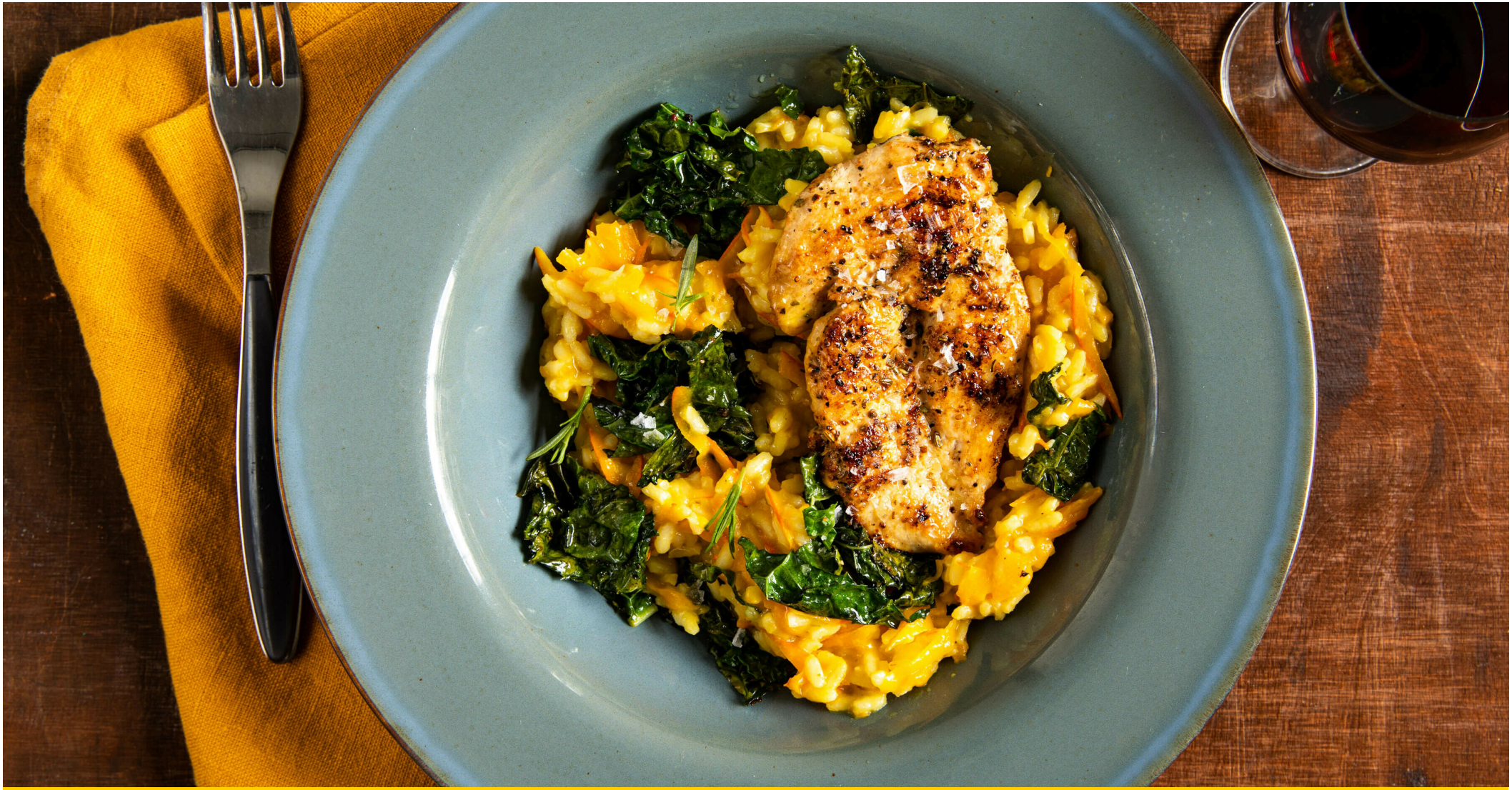
MARLEY SPOON



Gebratene Bio-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 Bio-Hähnchenbrust dazu. Lasst es euch schmecken!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 5g verse rozemarijn
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 2 blokjes Italiaanse kaas [1]
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 2 biologische kipfilets
- 150g boerenkool

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter [1]
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip
Wer mag, kann das Fleisch vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

Allergenen
Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 959kcal, vet 30.6g, koolhydraten 103.1g, eiwit 66.0g

1. Gemüse vorbereiten

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Der **Kürbis** muss nicht geschält werden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein schneiden. Das **Brühgewürz** in 750ml 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 1EL 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.

3. Zutaten vorbereiten

Nebenher den **Käse** fein reiben. 1EL Olivenöl mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzöl** einreiben und beiseitestellen.

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, bis es gar ist. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne nicht auswischen.

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 1EL Butter unter das **Risotto** rühren. Das **Hähnchen** mit dem **Grünkohl** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.