



ZucchiniRisotto mit veganem „Hähnchen“

mit Zitrone und Petersilie



30-40min



2 personen

Ein cremiges Risotto passt einfach zu jeder Jahreszeit. Diese sommerlich leichte Variante verwöhnt uns mit gebratenen veganen Hähnchenschnitzeln von Heura, die mit frischem Zitronensaft verfeinert werden. Geraspelte Zucchini und aromatische Petersilie ergänzen die harmonische Kombination. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g risottorijst
- 2 courgettes
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse petersilie
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷
- 1x mediterrane vegan kipstukjes ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml olijfolie

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Wer das Rezept vegan zubereiten möchte, lässt den Käse weg.

Allergenen

soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 801kcal, vet 32.5g, koolhydraten 96.0g, eiwit 31.1g



1. **Zwiesel schneiden**

Die **Zwiesel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das **Brühwürz** in 1L heißem Wasser auflösen.



2. **Risotto ansetzen**

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen, dann den **Reis** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Nach und nach mit der **heißen Brühe** ablöschen und rühren, bis der **Reis** sämig ist, aber noch etwas Biss hat - das dauert 18-20Min.



3. **Zucchini raspeln**

Zwischendurch die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und 6-7Min. vor Ende der Kochzeit zum **Risotto** hinzugeben und mitgaren.



4. **Zutaten vorbereiten**

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in **Spalten** schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** fein reiben.



5. **„Hähnchen“ anbraten**

In einer zweiten Pfanne das vegane **Hähnchen** mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6Min. rundum goldbraun und knusprig anbraten. Mit Pfeffer und etwas **Zitronensaft aus den Spalten** abschmecken.



6. **Risotto fertigstellen**

Den **Käse** mit der **Zitronenschale** unter das **Risotto** mischen, nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Risotto** mit dem **Hähnchen**, der **Petersilie** und den **restlichen Zitronenspalten** anrichten und servieren.