

Hähnchenfilet auf Risotto mit Kürbiswürfeln

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
1 Zwiebel
5 EL Öl
200 g Risottoreis
1 L Gemüsebrühe
75 g Parmesan
Salz und Pfeffer
1 Butternut-Kürbis
4 Zweige Salbei



Nährwerte:

Pro Portion ca. 612 kcal, 23 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Hähnchenfilet auf Risotto mit Kürbiswürfeln

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und für 5 Minuten mit braten.



2. Die Brühe nach und nach angießen und immer wieder umrühren. So lange wiederholen bis der Risottoreis gar ist.



3. Dann Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Hähnchenfilet auf Risotto mit Kürbiswürfeln

4. Als nächstes den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Kürbisfruchtfleisch würfeln. Anschließend in 1 EL Öl circa 10 bis 12 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Dann den Salbei kurz in 1 EL Öl anrösten.



6. Jetzt die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von beiden Seiten circa 12 bis 15 Minuten...



7. ...scharf anbraten, bis sie schön goldgelb sind.

Hähnchenfilet auf Risotto mit Kürbiswürfeln



8. Zum Schluss das Risotto anrichten, Kürbis dazugeben und das Hähnchenfilet darauflegen. Mit Salbei toppen und genießen. ☑



Hähnchenfilet auf Risotto mit Kürbiswürfeln



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**