WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Olivenkruste und Tomaten-Risotto

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
100 g Oliven
2 EL Paniermehl
4 EL Parmesan
2 Eigelb
1 TL Paprika edelsüß
4 TL italienische Kräuter
4 EL Butter
1 Zwiebel
250 g Risotto-Reis
150 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
300 ml passierte Tomaten
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 589 kcal, 26 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Olivenkruste und Tomaten-Risotto

Zubereitung:

1. Zuerst 40 g Oliven, Paniermehl, Parmesan, Eigelbe, Paprikagewürz und 2 TL italienische Kräuter fein pürieren.



2. Dann die Hähnchenfilets in 2 EL Butter von beiden Seiten…



3. …circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Olivenkruste und Tomaten-Risotto



4. Jetzt die Olivenpaste auf die Hähnchenfilets geben, leicht andrücken…



5. …und circa 20 Minuten bei 160 Grad im Ofen garen. Zum Schluss für 2 Minuten die Grillfunktion einschalten.



Hähnchenfilet mit Olivenkruste und Tomaten-Risotto

6. In der Zwischenzeit die Zwiebel Schälen, fein würfeln und in 2 EL Butter anschwitzen…



7. Risotto-Reis für 2 bis 3 Minuten mit andünsten…



8. …mit Weißwein ablöschen.



Hähnchenfilet mit Olivenkruste und Tomaten-Risotto

9. Brühe und passierte Tomaten nach und nach angießen und köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Oliven und 2 TL italienische Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



10. Hähnchenfilet mit Olivenkruste auf dem Tomaten-Risotto anrichten und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Olivenkruste und Tomaten-Risotto



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-geflügel.de**