

# Saltimbocca mit Kürbisrisotto

## Hähnchen im Prosciutto-Salbei-Mantel

Thermomix kocht • 888 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchenbrustfilet in Lake



Risottoreis



Schalotte



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



Petersilie



Salbei



Prosciutto



Hartkäse ital. Art, gerieben



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Rucola



Balsamicoreme



Kürbiskerne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Olivenöl\*, Butter\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Prosciutto	70 g	112,5 g	150 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamicoreme <b>14) 15)</b>	12 g	24 g	24 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	511 kJ/122 kcal	3714 kJ/888 kcal
Fett	5,6 g	40,8 g
- davon ges. Fettsäuren	1,7 g	12,5 g
Kohlenhydrate	10,8 g	78,3 g
- davon Zucker	1,2 g	8,4 g
Eiweiß	8 g	58,5 g
Salz	0,65 g	4,72 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 15) Weizen 14) Schwefeldioxyde und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## Für das Risotto

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g **[25 g | 25 g] Öl\*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



## Kürbis braten

In die Pfanne 100 ml **[150 ml | 200 ml] Wasser\***, 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl\*** und restliche **Kürbiswürfel** geben. **Kürbiswürfel** mit geschlossenem Deckel bei mittelhoher Hitze ca. 7 Min. garen, bis das **Wasser** verkocht ist und die **Kürbiswürfel** weich sind. Danach 1 Min. unter Rühren braten, bis sie etwas gebräunt sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer großen Schüssel **Balsamicoreme**, 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Olivenöl\*** und 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Wasser\*** zu einem **Dressing** rühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Risotto

**Risottoreis** und die Hälfte der **Kürbiswürfel** zugeben und ohne Messbecher **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

450 g **[650 g | 850 g] Wasser\*** und **Hühnerbrühpulver** zugeben und mit dem Spatel einmal kräftig über den Mixtopfboden rühren, um den **Reis** vom Mixtopfboden zu lösen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **18 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen und fortfahren.



## Risotto fertigstellen

Wenn das **Risotto** gar ist, **Petersilie**, **Hartkäse**, die Hälfte der **Kürbiskerne** und 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Butter\*** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken, **Risotto** mit dem Mixtopfdeckel abdecken und noch 5 Min. quellen lassen.



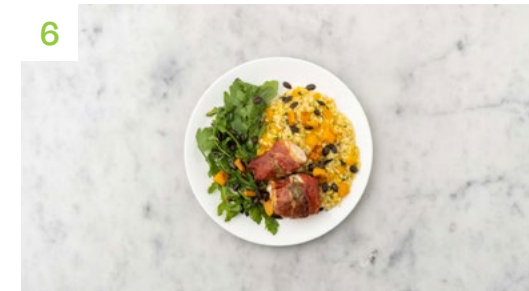
## Hähnchenbrust zubereiten

**Hähnchenfilets** in insgesamt 4 **[6 | 8]** Stücke teilen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Jedes **Hähnchenfilet** mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit **Prosciutto** umwickeln.

In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** 1–2 Min. rösten, bis sie "springen". Herausnehmen und grob hacken.

In derselben Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl\*** erhitzen und die **Hähnchenfilets** darin rundherum 3–4 Min. anbraten. **Hähnchenfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 8–10 Min. im Ofen garen, bis sie nicht mehr rosa sind.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** unter das **Dressing** heben.

**Risotto** auf Teller verteilen, den **Rucola-Salat** und **Hähnchen-Saltimbocca** dazu anrichten. Mit **Kürbiswürfeln** und restlichen **Kürbiskernen** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

