

Saltimbocca mit Kürbisrisotto

Hähnchen im Prosciutto-Salbei-Mantel

Thermomix kocht • 879 kcal • Tag 3 kochen

Natürlicher Geschmack

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



Hähnchenbrustfilet



Risottoreis



Schalotte



Kürbis (Hokkaido)



Petersilie



Salbei



Prosciutto



geriebener Hartkäse



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Rucola



Balsamicoreme



Kürbiskerne

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG	400 g	400 g	400 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Prosciutto	72 g	108 g**	144 g
geriebener Hartkäse 7 8)	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamicocrema 14)	12 g	24 g	24 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Wasser*, Butter*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 770 g)
Brennwert	475 kJ/114 kcal	3679 kJ/879 kcal
Fett	5,14 g	39,76 g
- davon ges. Fettsäuren	1,53 g	11,87 g
Kohlenhydrate	9,13 g	70,63 g
- davon Zucker	1,60 g	12,42 g
Eiweiß	7,68 g	59,46 g
Salz	0,512 g	3,962 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 **14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

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



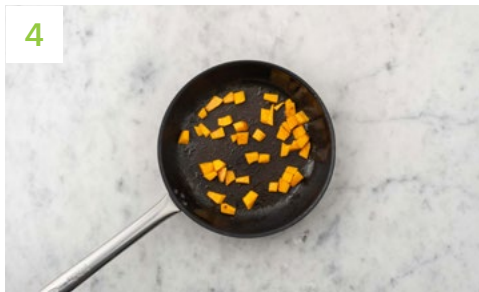
Für das Risotto

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

Kürbis vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** in 2 cm Würfel schneiden.

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 **Balsamicocrema**, 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/☞/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/☞/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

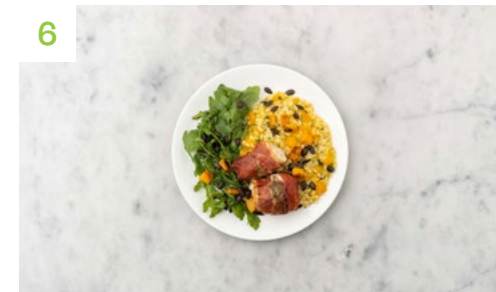
Hähnchenfilets in insgesamt 4 [6 | 8] Stücke teilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Jedes **Hähnchenfilet** mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit **Prosciutto** umwickeln.

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>

