

Saltimbocca mit Kürbisrisotto

Hähnchen im Prosciutto-Salbei-Mantel

35 – 45 Minuten • 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



Balsamicreme



Kürbiskerne



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Schalotte DE NL FR	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 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
Balsamicoreme 14) 15)	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



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Schalotte und **Knoblauch** fein hacken.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erwärmen. **Gehackte Schalotte** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anschwitzen.



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, 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.



Risotto zubereiten

Risottoreis und Hälfte der **Kürbiswürfel** zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

450 ml [675 ml | 900 ml] heißes **Wasser*** angießen, **Hühnerbrühpulver** einrühren, Hitze reduzieren und **Risotto** unter regelmäßigem Rühren auf mittlerer Stufe ca. 20 – 25 Min. weitergaren, dabei ab und zu umrühren.

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken.



Risotto fertigstellen

Wenn das **Risotto** gar ist, gehackte **Petersilie**, **Hartkäse**, Hälfte der **Kürbiskerne** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Sollte Dir das Risotto noch zu körnig sein, gieße noch etwas **Wasser*** hinzu und lass' es etwas länger kochen.



Fleisch anbraten

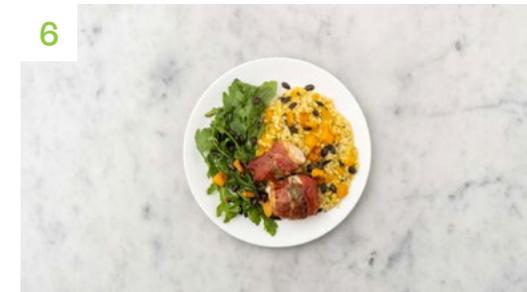
Hähnchenfilets in 4 [6 | 8] Stücke teilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Jedes **Hähnchenfilet** mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit **Prosciutto** umwickeln.

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

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchenfilets darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten.

Hähnchenfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



Anrichten

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

Risotto auf Teller verteilen, **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>

