

Saltimbocca mit Kürbisrisotto

Hähnchen im Prosciutto-Salbei-Mantel

35 – 45 Minuten • 867 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 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

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)	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	499 kJ/119 kcal	3626 kJ/867 kcal
Fett	5,6 g	40,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	12,5 g
Kohlenhydrate	9,1 g	66,3 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 14) Schwefeldioxide 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

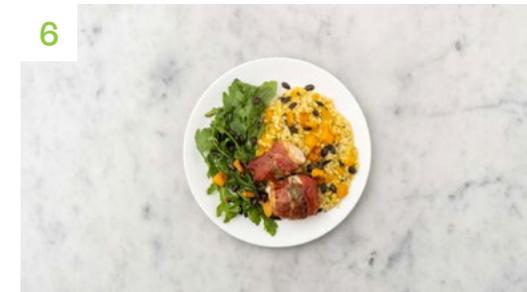
Hähnchenfilets in 4 [6 | 8] Stücke teilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Jedes **Hähnchenfilet** mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit **Prosciutto** umwickeln.

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>

