

Saltimbocca mit Kürbisrisotto

Hähnchen im Prosciutto-Salbei-Mantel

35 – 45 Minuten • 854 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchenbrustfilet



Risottoreis



Schalotte



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



Petersilie



Salbei



Prosciutto



geriebener Hartkäse



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Rucola



Balsamicoreme



Kürbiskerne



Natürlicher Geschmack

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

Los geht's

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

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne mit Decke und 1 große Schüssel

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
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 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
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. 720 g)
Brennwert	494 kJ/118 kcal	3575 kJ/854 kcal
Fett	5,47 g	39,63 g
- davon ges. Fettsäuren	1,63 g	11,83 g
Kohlenhydrate	9,12 g	66,04 g
- davon Zucker	1,17 g	8,50 g
Eiweiß	8,06 g	58,36 g
Salz	0,548 g	3,970 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 ES: Spanien NL: Niederlande

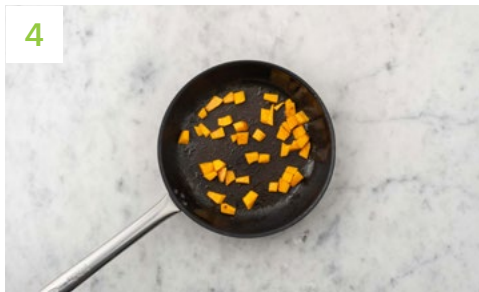


Kleine Vorbereitung

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.

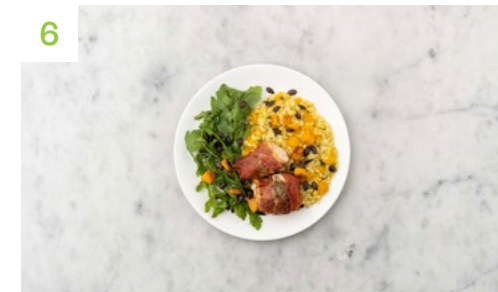


Fleisch anbraten

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>

