

# Saltimbocca mit Pilzrisotto

## Hähnchen im Prosciutto-Salbei-Mantel

35 – 45 Minuten • 3312 kJ/792 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Risottoreis



Schalotte



Champignons



Petersilie



Salbei



Prosciutto



Hartkäse geraspelt



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Rucola



Balsamico-Crème



Geflügelfond



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß 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 <b>FR   NL   DE</b>	1	2	2
Champignons	225 g	300 g	450 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	20 g
Prosciutto	72 g	108 g**	144 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Geflügelfond	150 g	200 g	300 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. 700 g)
Brennwert	477 kJ/114 kcal	3312 kJ/792 kcal
Fett	4,08 g	28,35 g
- davon ges. Fettsäuren	1,43 g	9,92 g
Kohlenhydrate	9,82 g	68,21 g
- davon Zucker	1,21 g	8,40 g
Eiweiß	9,30 g	64,57 g
Salz	0,725 g	5,038 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)** Schwefeldioxyde 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

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

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

In einem hohem Rührgefäß **Geflügelfond**, **Hühnerbrühpulver** und 300 ml [475 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** verrühren.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

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



## Risotto zubereiten

**Risottoreis** zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Mit ein wenig der vorbereiteten **Brühe** ablöschen, Hitze reduzieren und **Risotto** unter regelmäßigem Rühren auf mittlerer Stufe ca. 20 – 25 Min. weitergaren, dabei **Brühe** nach und nach weiter zugeben.

Währenddessen **Champignons** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## Pilze braten

In derselben Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Champignonscheiben** 3 – 4 Min. anbraten, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und anschließend ins **Risotto** geben.

**Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden, das **Öl** aus der Packung in eine große Schüssel geben und mit **Balsamico-Crème** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** zu einem **Dressing** rühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Risotto fertigstellen

Wenn das **Risotto** gar ist, gehackte **Petersilie**, die Hälfte der **Tomaten**, die Hälfte des **Hartkäses** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** ebenfalls unter das **Risotto** heben. 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.



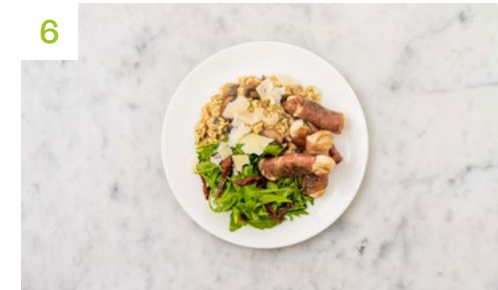
## Fleisch anbraten

**Hähnchenfilets** in insgesamt 4 [6 | 8] Stücke teilen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Jedes **Hähnchenfilet** mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit dem **Prosciutto** umwickeln.

In einer großen 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 innen nicht mehr rosa sind.



## Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** und restliche **getrocknete Tomaten** unter das **Dressing** heben.

**Risotto** auf Teller verteilen, den **Rucola-Salat** und **Hähnchen-Saltimbocca** dazu anrichten.

Mit restlichem **Hartkäse** garnieren und genießen.

## 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>

