



Blumenkohl-Risotto mit Zitronen-Hähnchen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Champignons, braun	300 g
Blumenkohl	2 St.
Basilikum, frisch	80 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Cherrytomaten	400 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Hähnchenwürzsalz	1 EL
Olivenöl	7 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	200 ml
Frischkäse, natur	3 EL
Parmesan, gerieben	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne mit Deckel, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Blumenkohl waschen und Strunk entfernen. Blumenkohl samt Strunk fein hacken. Hierfür Blumenkohl zuerst grob würfeln und Blumenkohlwürfel fein hacken. Alternativ Blumenkohlwürfel in einem Mixer grob zerkleinern. Der Blumenkohl sollte ungefähr so grob wie Reiskörner sein.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Tomaten waschen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und mit Hähnchenwürzsalz einreiben.
3. In einem hohen Gefäß Basilikum und Knoblauch mit 3 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen im heißen Öl rundherum ca. 3 Min goldbraun anbraten. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Tomaten, Zitronenschale und Zitronensaft zugeben. Zugedeckt ca. 8 Min. fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Pilze und Zwiebeln darin ca. 3 Min. anbraten. Blumenkohlreis zugeben und zusammen ca. 5 Min. braten. Risotto mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Min. einkochen, bis eine risottoähnliche Konsistenz entsteht. Darauf achten, dass der Blumenkohl bissfest bleibt.

6. Frischkäse und Parmesan zum Risotto geben und vermengen. Basilikumpesto ebenfalls unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl-Risotto mit Zitronen-Hähnchen und Tomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am einfachsten ist es, den Blumenkohl im Monsieur Cuisine zu zerkleinern. Hierfür grob gewürfelten Blumenkohl 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	684 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	35 g