



Hähnchenbrust im Speckmantel aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Olivenöl	2 EL
Risottoreis	250 g
Weißwein, halbtrocken	100 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Hähnchenbrustfilets	720 g
Pfeffer, schwarz	
Bacon	8 Scheiben
Parmesan	60 g
Basilikum, frisch	5 g
Salz	
Pesto alla Genovese	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Messbecher, mittlerer Topf mit Deckel, Heißluftfritteuse

1. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen. Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch und Reis darin ca. 2 Min. anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Auf niedriger bis mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. garen. Dabei immer wieder etwas Brühe dazugeben, sodass der Reis immer leicht bedeckt ist.
2. Hähnchenbrustfilets inzwischen unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Baconstreifen um die Filets wickeln. Frittierkorb mit Filets befüllen, bei 170 °C ca. 8 Min. garen, wenden und 3 Min. bei gleicher Temperatur fertig garen, danach zugedeckt ca. 3 Min. ruhen lassen.
3. Währenddessen Parmesan reiben. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Frühlingszwiebelringe, abgetropften Fleischsaft und die Hälfte Käse unter das Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto anrichten, mit Pesto beträufeln und mit restlichem Parmesan bestreuen. Filets in breite Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit Basilikum garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	730 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	30 g