

Risotto mit Huhn



25 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	371 Kcal
Kohlenhydrate	14.9 g
Eiweiß	43.3 g
Fette	14.9 g
Ballaststoffe	6.3 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Portion PS. food & lifestyle Sojareis
- 40-50 g Hähnchenbrust in Stücken
- 2 EL leichter Frischkäse
- 50 g Zucchini in Stücken
- 50 g Lauch in Stücken
- Eine Handvoll Rucola
- ½ Schalotte, gewürfelt
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenschale
- ½ TL getrockneter Thymian
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Den Reis nach der Packungsanweisung zubereiten. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch etwa 2 Minuten lang anbraten. Die Hähnchenbrust hinzufügen und rundherum braun anbraten. Zucchini und Lauch hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten. Den Reis abgießen und zum Huhn geben. Frischkäse, Thymian, Zitronensaft und -schale hinzugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto mit einer Handvoll Rucola abschließen.

TIP: AB PHASE 2 MIT EINER KLEINEN HANDVOLL GERIEBENEM PARMESANKÄSE ABSCHLIESSEN.