



1A+1B

Fleisch

Risotto mit Hähnchen



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Das Hähnchenfilet hinzufügen und rundherum braun braten. Zucchini und Lauch hinzufügen und noch 3-4 Minuten mitbraten. Den Reis abgießen und zum Hähnchen geben. Frischkäse, Thymian sowie Zitronensaft und -zeste hinzufügen und gut durchmengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Risotto mit einer Handvoll Rucola abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- ☐ 2 EL Frischkäse light
- ☐ 50 g Zucchini in Stücken
- ☐ 50 g Lauch in Stücken
- ☐ Handvoll Rucola
- ☐ ½ Schalotte, gewürfelt
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 1 TL Zitronenzeste
- ☐ ½ TL getrockneter Thymian
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	371 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Fett	14 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	43 g