Rezept

Blitz-Risotto mit Huhn

Ein Rezept von Blitz-Risotto mit Huhn, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	Hähnchenbrustfilet
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
125 ml	trockener Weißwein
	Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Fenchelknolle
2 TL	Butter
175 g	10-Minuten-Reis
	350-400 ml Gemüsebrühe
	Salz
30 g	Parmesan, frisch gerieben oder gehobelt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 674 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abwaschen, abtrocknen und schnetzeln. Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden. Das Grün hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Das Fleisch in heißer Butter-Öl-Mischung bei mittlerer Hitze anbraten, herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Fenchel und Reis einrühren, Wein und 350 ml Brühe angießen

2. Den Reis in ca. 10 Min. garen. Wenn nötig noch etwas Brühe angießen. Zitronenschale und -saft mit dem Fleisch unter den Reis mischen, salzen und pfeffern. Mit Fenchelgrün und Parmesan bestreut servieren.