

Rezept

Graupen-Risotto mit Huhn

Ein Rezept von Graupen-Risotto mit Huhn, am 22.09.2023

Zutaten

120 g Hähnchenfleisch	2 Möhren
1 EL Rapsöl	120 g Perlgraupen
300 ml Möhrensaft	2 EL saure Sahne
2 EL gehackte Petersilie (TK)	Sojasauce
Pfeffer	Currypulver

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenfleisch waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Möhren waschen, schälen und klein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundherum sanft anbraten. Möhrenwürfel etwa 2 Min. mitdünsten.
3. Die Perlgraupen einstreuen und kurz andünsten, dann den Möhrensaft und 150 ml Wasser angießen. Risotto einmal aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, bis die Graupen weich sind. Dabei öfters umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.
4. Zum Servieren saure Sahne und Petersilie unterrühren. Die Erwachsenenportion mit Sojasauce, Pfeffer und Curry würzen.