

Rezept

Schnelles Nudel-Risotto mit Hähnchenfilet

Ein Rezept von Schnelles Nudel-Risotto mit Hähnchenfilet, am 13.10.2024

Zutaten

1 Dose Gemüsemais (285 g Abtropfgewicht)	1 Stange Lauch
400 g Hähnchenbrustfilets	2 EL Olivenöl
300 g Risoni (Mini-Nudeln in Reisform; auch Kritharaki oder Orzo genannt)	1 TL getrockneter Thymian
50 g Parmesan	1 l Hühnerbrühe
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 16 g F, 40 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Den Mais abgießen und abtropfen lassen. Den Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten ca. 5 Min. anbraten. Den Lauch zugeben und unter Wenden ca. 5 Min. weiterbraten.
3. Die Risoni, den Mais und den Thymian zugeben und die Brühe angießen. Alles aufkochen und die Risoni nach Packungsanweisung garen, dabei öfter umrühren.
4. Inzwischen den Parmesan fein reiben. Wenn der Nudel-Risotto gar ist, $\frac{2}{3}$ des Parmesans gut unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den übrigen Parmesan zum Bestreuen extra dazu reichen.