



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 43 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)  
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Cremiges Erdnuss-Risotto mit Hähnchenfilet und Tomaten-Koriander-Salat

Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte, das ändert nichts daran, dass sie Gerichten einen tollen Geschmack verleihen. Und das Schöne an dem Erdnuss-Risotto ist, dass Du dieses Gericht selbst mit Veganern zusammen genießen kannst. Lasst es Euch schmecken, ob mit oder ohne Hähnchenbrust.



35 min.



Stufe 3



Hähnchenbrustfilets



Rucola



Tomaten



Koriander



Knoblauch



Risotto-Reis



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Hähnchenbrustfilets	2	4
Rucola	100 g	200 g
Tomaten	2	4
Koriander	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Risotto-Reis	150 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Erdnüsse, geröstet 5) 15)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

5) Erdnüsse

15) Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 878 kcal

Kohlenhydrate: 68 g

Fett: 46 g, Eiweiß: 45 g

Ballaststoffe: 5 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivenöl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, (Geflügel-)Brühe, Mehl, Öl

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Sieb, Salatschüssel, kleiner Topf, großer Topf, Küchenpapier, große Pfanne



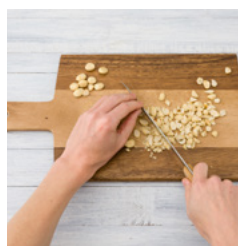
**1 Hähnchenbrustfilets** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.



**2 Rucola** klein schneiden, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. In einer Salatschüssel 3 EL **Olivenöl**, 1 ½ EL **Essig**, 1 Prise **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing vermischen. **Rucola**, **Tomaten** und **Koriander** (Vorsicht: Koriander ist nicht jedermanns Geschmack, darum lieber erst probieren.) unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



**3** In einem kleinen Topf 500 ml heiße **Brühe** zubereiten. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. In einem großen Topf 1 EL **Öl** erhitzen, **Knoblauch** 30 Sek. darin anbraten, dann **Reis** einrühren. Sobald dieser das **Öl** aufgesogen hat, Hälfte der **Brühe** einrühren. Sobald diese vom **Reis** aufgenommen wurde, **Kokosmilch** und **Erdnussbutter** unterrühren. Wenn diese Flüssigkeit vom **Reis** auch aufgenommen wurde, restliche **Brühe** unterrühren. Das **Risotto** sollte insgesamt 20 Min. garen.



**4 Hähnchenfilets** mit Küchenpapier abtupfen und mit dem Boden eines Topfes ein wenig flacher drücken, dann mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit ca. 1 EL **Mehl** bestäuben. In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite 2–3 Min. anbraten.

**5 Erdnüsse** grob hacken, ⅔ davon unter das **Risotto** heben, eventuell mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**6 Erdnuss-Risotto** auf Tellern verteilen, **Hähnchenfilets** daneben anrichten und mit restlichen **Erdnüssen** bestreuen. **Tomaten-Koriander-Salat** dazu servieren, alles zusammen entspannt genießen!