

# Saltimbocca mit Pilzrisotto und Hähnchen im Prosciutto-Salbei-Mantel

35 – 45 Minuten • 784 kcal • Tag 3 kochen

31



Hähnchenbrustfilet



Risottoreis



Schalotte



Champignons



Petersilie



Salbei



Prosciutto



Hartkäse geraspelt



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Rucola



Balsamicoreme



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Butter\*, Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Prosciutto	70 g	150 g	150 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	496 kJ/118 kcal	3281 kJ/784 kcal
Fett	4,38 g	29,01 g
– davon ges. Fettsäuren	1,60 g	10,57 g
Kohlenhydrate	10,36 g	68,60 g
– davon Zucker	1,29 g	8,57 g
Eiweiß	9,07 g	60,07 g
Salz	0,870 g	5,757 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 14) Schwefeldioxide und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einem hohem Rührgefäß **Hühnerbrühpulver** und 450 ml **[675 ml | 900 ml]** heißes **Wasser\*** verrühren.

**Schalotte** und **Knoblauch** fein hacken.

In einem großen Topf 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Olivenöl\*** erwärmen, gehackte **Schalotte** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anschwitzen.



## 4 Pilze braten

In derselben Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Champignonscheiben** 3 – 4 Min. anbraten, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und anschließend ins **Risotto** geben.

**Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden, das **Öl** aus der Packung in eine große Schüssel geben und mit **Balsamicoreme** und 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Wasser\*** zu einem **Dressing** rühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Risotto zubereiten

**Risottoreis** zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Mit ein wenig der vorbereiteten **Brühe** ablöschen, Hitze reduzieren und **Risotto** unter regelmäßigem Rühren auf mittlerer Stufe ca. 20 – 25 Min. weitergaren, dabei **Brühe** nach und nach weiter zugeben.

Währenddessen **Champignons** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## 5 Risotto fertigstellen

Wenn das **Risotto** gar ist, gehackte **Petersilie**, die Hälfte der **Tomaten**, die Hälfte des **Hartkäses** und 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Butter\*** ebenfalls unter das **Risotto** heben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Sollte Dir das Risotto noch zu körnig sein, gieße noch etwas Wasser\* hinzu und lass' es etwas länger kochen.

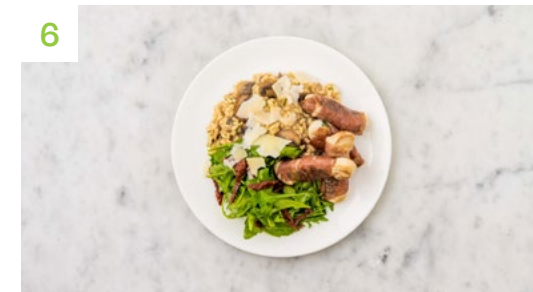


## 3 Fleisch anbraten

**Hähnchenfilets** in insgesamt 4 **[6 | 8]** Stücke teilen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Jedes **Hähnchenfilet** mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit **Prosciutto** umwickeln.

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Öl\*** erhitzen und die **Hähnchenfilets** darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten.

**Hähnchenfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



## 6 Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** und restliche **getrocknete Tomaten** unter das **Dressing** heben.

**Risotto** auf Teller verteilen, den **Rucola-Salat** und **Hähnchen-Saltimbocca** dazu anrichten.

Mit restlichem **Hartkäse** garnieren und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

