



1A+1B

Fleisch

Risotto mit Huhn

Zubereitungszeit
25 minutenPortionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Reis nach der Packungsanweisung zubereiten. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch etwa 2 Minuten lang anbraten. Die Hähnchenbrust hinzufügen und rundherum braun anbraten. Zucchini und Lauch hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten. Den Reis abgießen und zum Huhn geben. Frischkäse, Thymian, Zitronensaft und -schale hinzugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto mit einer Handvoll Rucola abschließen.

Zutaten

- ☐ 1 Portion PS. food & lifestyle Sojareis
- ☐ 40-50 g Hähnchenbrust in Stücken
- ☐ 2 EL leichter Frischkäse
- ☐ 50 g Zucchini in Stücken
- ☐ 50 g Lauch in Stücken
- ☐ Eine Handvoll Rucola
- ☐ ½ Schalotte, gewürfelt
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 1 TL Zitronenschale
- ☐ ½ TL getrockneter Thymian
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	371 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Fett	14 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	43 g