1A+1B Fleisch

Risotto mit Huhn

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
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**