



Cacciatore-Hähnchen

mit Safran-Risotto



40-50min



3-4 Personen

Heute gibt es Hähnchen nach italienischer Jäger-Art zum Abendessen! Neben dem frischen Oregano, herzhaften Oliven und dickem Tomatensud kommt noch ein Safran-Risotto mit auf den Tisch: Diese exotischen Aromen vertreiben den Winter Blues garantiert und wärmen dich von Innen richtig auf!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung schwarze Oliven
- 2 Zwiebeln
- Frischer Basilikum & Petersilie
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung Safranfäden
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Packungen Risotto-Reis
- 3 italienische Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Auflaufform
- Backofen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 99.9g, Eiweiß 39.0g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das **Hähnchen** mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **eine Zwiebel** in feine Streifen schneiden, die **zweite Zwiebel** in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen und fein hacken. Die **Oliven** in Ringe schneiden.



4. Risotto vorbereiten

Inzwischen 1,2L Wasser im Wasserkocher aufkochen. Den **Safran** im Mörser oder mit dem Messergriff zerstoßen und in 1-2EL heißen Wasser auflösen. Den **Brühwürfel** im restlichen kochenden Wasser auflösen. In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebelwürfel** ca. 1-2Min. anschwitzen.



2. Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen und das **Hähnchen** ca. 2-3Min. von jeder Seite knusprig anbraten, dann in eine Auflaufform geben. Die Pfanne nicht auswischen.



5. Risotto kochen

Den **Reis** zu den **Zwiebeln** geben, ca. 1Min. mitrösten und dann mit **Safranwasser** ablöschen. Den **Reis** nach und nach mit **Brühe** ablöschen und regelmäßig einrühren, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist - das dauert ca. 18-20Min.



3. Sauce ansetzen

Die **Zwiebelstreifen** und **Knoblauch** in der Fleischpfanne ca. 2-3Min. anschwitzen, das **Tomatenmark** unterrühren und mit **gehackten Tomaten** und 100ml Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und über die **Hähnchen** in die Auflaufform geben. Alles für ca. 25-30Min im Ofen garen, die letzten ca. 10Min. die **Oliven** mit in die Form geben.



6. Käse reiben

Inzwischen die **Basilikumblätter** vom Stängel zupfen, die **Petersilie samt Stängel** hacken. Den **Käse** fein reiben und unter das **Risotto** rühren, mit etwas Salz abschmecken. Die **Kräuter** vor dem Servieren unter die **Tomaten-Sauce** mischen und **Hähnchen** gemeinsam mit **Risotto** servieren.