1A+1B Fleisch

# Risotto mit Hähnchen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Das Hähnchenfilet hinzufügen und rundherum braun braten. Zucchini und Lauch hinzufügen und noch 3-4 Minuten mitbraten. Den Reis abgießen und zum Hähnchen geben. Frischkäse, Thymian sowie Zitronensaft und -zeste hinzufügen und gut durchmengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Risotto mit einer Handvoll Rucola abschließen.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] 2 EL Frischkäse light
- [ ] 50 g Zucchini in Stücken
- [ ] 50 g Lauch in Stücken
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] ½ Schalotte, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 TL Zitronenzeste
- [ ] ½ TL getrockneter Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **371 kcal** |
| Kohlenhydrate | **14 g** |
| Fett | **14 g** |
| Ballaststoffe | **6 g** |
| Eiweiß | **43 g** |