

## Gemüserisotto mit Geflügel

### Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln

4 Lauchzwiebeln in Ringe

300 g Möhren

300 g Paprikaschoten, gelbe und rote in Streifen

160 g Risottoreis

400 g Hähnchenbrustfilet

2 Scheiben Ananas in Stücke geschnitten

20 g Butter, 20 g Rapsöl

1-2 TL Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Salz, Pfeffer

Zwiebeln in grobe Würfel schneiden, Möhren schälen und in Streifen schneiden. 10 g Butter in einer tiefen Pfanne oder im Wok schmelzen lassen, Zwiebeln und Möhrenstreifen darin dünsten, 5-10 Min. garen und in eine Schüssel geben. Nun den Risottoreis in restlicher Butter anrösten, bis die Körner glasig sind. Curry und die Gewürze nach Geschmack hinzufügen und den Reis mit 350 ml Gemüsebrühe ablöschen. Paprikastreifen und das vorgegarte Gemüse untermengen und unter Rühren garen.

Hähnchenbrustfilet in gleichmäßige Streifen schneiden, in erhitztem Rapsöl von allen Seiten anbraten, Ananasstücke und Lauchzwiebelringe zum Schluss mit braten.

Fleischmischung unter das fertige Gemüserisotto geben.

### Pro Person:

Energie 386 kcal

Fett 10 g

Kohlenhydrate 43 g

Eiweiß 28 g

