

Saltimbocca mit Pilzrisotto und Hähnchen im Prosciutto-Salbei-Mantel

Thermomix kocht • 784 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Risottoreis



Schalotte



Champignons



Petersilie



Salbei



Prosciutto



Hartkäse geraspelt



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Rucola



Balsamicoreme



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Butter*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Risottoreis	150 g	225 g	300 g
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Prosciutto	70 g	150 g	150 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamicocreme 14)	12 g	24 g	24 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	496 kJ/118 kcal	3281 kJ/784 kcal
Fett	4,38 g	29,01 g
– davon ges. Fettsäuren	1,60 g	10,57 g
Kohlenhydrate	10,36 g	68,60 g
– davon Zucker	1,29 g	8,57 g
Eiweiß	9,07 g	60,07 g
Salz	0,870 g	5,757 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 14) Schwefeldioxyde und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien



1 Zerkleinern

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch und **Schalotte** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Champignons in Scheiben schneiden.

Knoblauch und **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



2 Für das Risotto

20 g [25 g | 25 g] **Öl*** und **Champignons** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Risottoreis, **Hühnerbrühpulver** und 400 g [600 g | 800 g] **Wasser*** zugeben und mit dem Spatel einmal kräftig über den Mixtopfboden rühren, um **Reis** und **Champignons** zu vermengen.

Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **18 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



3 Hähnchenbrust zubereiten

Hähnchenfilets in insgesamt 4 [6 | 8] Stücke teilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Jedes **Hähnchenfilet** mit einem **Salbeiblatt** belegen und mit **Prosciutto** umwickeln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Hähnchenfilets** darin rundherum 3 – 4 Min. anbraten. **Hähnchenfilets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis sie nicht mehr rosa sind.



4 Für den Salat

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, das **Öl** aus der Packung in eine große Schüssel geben und mit **Balsamicocreme** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rucola und die Hälfte der **getrockneten Tomaten** in die Schüssel zum **Dressing** geben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



5 Risotto fertigstellen

Wenn das **Risotto** gar ist, **Petersilie**, die restlichen **Tomaten**, die Hälfte des **Hartkäses** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, **Risotto** mit dem Mixtopfdeckel wieder abdecken und noch 5 Min. quellen lassen.



6 Anrichten

Risotto auf Teller verteilen, **Rucola-Salat** und **Hähnchen-Saltimbocca** dazu anrichten. Mit restlichem **Hartkäse** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

