

Ofenrisotto mit Poulet und Gemüse



Zubereitung

Zutaten für 2 Personen

1 Den Blattspinat und die Erbsen etwa 30 Minuten antauen lassen.

2 Spinat ausdrücken und zerpuffen.

3 Den Stielansatz und das Ende der Zucchini abschneiden. Dann die Zucchini ungeschält der Länge nach in Scheiben, diese in Streifen und zuletzt in kleine Würfelchen schneiden.

4 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

5 Das Pouletbrüstchen in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden.

6 Backofen auf 200° C vorheizen.

7 Im Bräter oder in der Pfanne das Olivenöl kräftig erhitzen.

8 Die Pouletwürfel mit Salz und Pfeffer würzen. Ins heisse Öl geben und ohne zu wenden 1 Minute braten. Dann wenden und noch ½ Minute weiter braten. Herausnehmen.

Zutaten

2 Würfel Blattspinat, tiefgekühlt

100 g Erbsen, tiefgekühlt

1 Stück Zucchini, mittelgross

1 Stück Zwiebel, klein

1 Stück Knoblauchzehe

1 Stück Pouletbrüstchen, gross, ca. 150 g

3 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 Esslöffel Butter, gehäuft

150 g Risottoreis, (z.B. Carnaroli, Arborio oder Vialone)

1 dl Weisswein

5 dl Hühnerbouillon

2 Esslöffel Doppelrahm

50 g Parmesan, gerieben

9 Die Hitze reduzieren und die Butter in die Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

10 Den Reis beifügen und so lange dünsten, bis die Körner mit Fett überzogen sind und leise knistern.

11 Den Weisswein dazugiessen und 1 Minute kräftig kochen lassen.

12 Spinat, Erbsen, Zucchini, Pouletwürfel und Bouillon beifügen. Alles aufkochen.

13 Den Bräter decken und im 200 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille einschieben. Etwa 20 Minuten kochen, bis der Reis bissfest und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

14 Den Reis aus dem Ofen nehmen. Doppelrahm und Parmesan unterrühren und den Risotto wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Reis zugedeckt noch 2 Minuten ziehen lassen, dann sofort servieren.