

Kürbis-Risotto mit Poulet

Gesamtzeit **45 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit **10 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2'004 kJ / 479 kcal

Fett: **16.3 g** Eiweiss: **30.7 g**
Kohlenhydrate: **51 g**

ZUTATEN

3 Portion(en)

Für das Risotto:

140 g Arborio-Reis
250 g Butternusskürbis
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
600 ml ungesalzene
Gemüsebouillon
3 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
20 g Butter
30 g Parmesan, gerieben
1 EL Olivenöl

Für das Poulet:

250 g Pouletbrustfilet
3 EL Kikkoman Teriyaki Wok
Sauce mit geröstetem
Knoblauch

Als Garnitur:

20 g Babyspinat
1 EL Kürbiskerne
1 EL Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Butternusskürbis - **1** kleine Zwiebel - **1** Knoblauchzehe - **1 EL** Olivenöl - **140 g** Arborio-Reis
Butternusskürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, Knoblauch zerdrücken oder ebenfalls fein hacken. Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch zugeben, dann 150 g des Kürbisses. Diesen 2–3 Minuten mitbraten. Reis hinzufügen und unter Rühren weitere 1–2 Minuten mitbraten.

Schritt 2

600 ml ungesalzene Gemüsebouillon - **3 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **100 g** Butternusskürbis
Bouillon erhitzen und Kikkoman Sojasauce unterrühren. Nach und nach unter regelmässigem Rühren zum Reis giessen und jeweils warten, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, bevor weitere Bouillon hinzugefügt wird. Während des Kochens wird der Kürbis weich und zerfällt teilweise, wodurch das Risotto eine cremige Konsistenz erhält. Die restlichen Kürbiswürfel etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Schritt 3

250 g Pouletbrustfilet - **3 EL** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch
Pouletfleisch in Würfel schneiden, mit Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Knoblauch vermengen und ca. 10 Minuten marinieren lassen. Anschliessend in einer heissen Pfanne einige Minuten anbraten, bis das Fleisch goldbraun und saftig ist und die Glasur gut haftet.

Schritt 4

20 g Butter - **30 g** Parmesan, gerieben - **20 g** Babyspinat - **1 EL** Schnittlauch - **1 EL** Kürbiskerne
Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne 1–2 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind. Wenn der Reis weich und cremig ist, die Pfanne vom Herd nehmen. Butter und Parmesan hinzufügen und kräftig umrühren. Das Risotto mit Babyspinat und dem Poulet servieren. Mit den gerösteten Kürbiskernen und Schnittlauch bestreuen.