

REZEPT

Zitronenhähnchen aus dem Ofen mit Schmorgemüse und Risotto



*Eine Empfehlung
der Herzerstiftung*

Zutaten (für 4 Personen):

1 Hähnchen 1200 g
Salz, Pfeffer
2 Zitronen
2 Zwiebeln
4 EL Pesto

1 kleine Aubergine
2 Tomaten
1 rote Paprika
1 Karotte
1 kleine Fenchelknolle
1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Blatt Petersilie,
2 EL Olivenöl, Rosmarin, Thymian

200 g Risottoreis
1 kleiner Römersalat
½ Zwiebel
100 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
50 g Parmesan



Zubereitung:

Zwiebeln und Zitronen in Stücke schneiden, mit dem Olivenöl und der Blatt Petersilie auf ein tiefes Backblech verteilen. Hähnchen waschen, zerteilen, mit Salz, Pfeffer und Pesto einreiben. Bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen 40-45 min backen.

Aubergine, Paprika, Karotte, Zucchini und Fenchel in gleich große Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Knoblauch in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend mit Olivenöl, Thymian und Rosmarin vermischen. Die Tomaten würfeln und auf das Gemüse legen, ca. 45 Min. bei 180 Grad goldbraun backen.

Für den Risotto die Zwiebel würfeln, im Olivenöl glasig dünsten und mit Weißwein ablöschen. Reis zugeben und die Gemüsebrühe nach und nach auffüllen, so wie der Reis die Flüssigkeit aufnimmt. Den Risotto ca. 15 min bei schwacher Hitze weitergaren. Den Römersalat putzen, waschen, in Streifen schneiden und mit Parmesan unter den Risotto mischen.