

TRIBI'S KOCHSHOW



MENÜ

Gefüllte Hühnerbrust mit Parmesanrisotto





ÜBER DAS GERICHT

Die Hühnerbrust eignet sich gut zum Füllen. Die Vielfalt an Füllungen ist fast unbegrenzt. Risotto als Beilage eignet sich gut, da auch der Risotto eine grosse Vielfalt an Möglichkeiten bietet, diesen mit verschiedenen Komponenten zum Hauptgericht passend zu verfeinern.

Allergene: Weizen, Ei, Laktose, Tomate, Zwiebel & Knoblauch

Hier geht es zum Kochvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=cdgQg9SFeBM>

EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste für die Gefüllte Hühnerbrust für vier Personen.

Was du bereits zu Hause haben solltest: Pfeffer, Salz, Olivenöl

Die Füllung

- Hühnerbrust 4x 140 - 160g
- Mozzarella 150g
- ½ Zwiebel ca. 25g
- Knoblauch 1 Zehen
- Trockentomaten 200g
- Oregano ca. 5g
- Salz ca. 6g
- Pfeffer 1g

Der Risotto

- Risottoreis z.B. Canarolli 200g
- Zwiebel 80g
- Knoblauch 1 Zehen
- Weisswein 1dl
- Butter oder Olivenöl 50g
- Parmesan 80g
- Schnittlauch 20g
- Thymian 5g
- Mascarpone (optional) 20g
- Salz 5g
- Pfeffer ca. 1g

Etwas Gemüse

- Peperoni Rot oder Gelb 1stk. ca. 125g
- Zucchini 1stk. Ca. 125g
- Etwas Salz und Pfeffer
- Evtl. Thymian und Knoblauch
- Olivenöl 50g



MATERIALLISTE

Diese Geräte oder Küchenwerkzeuge brauchst du zu Hause, um das Menü zu kochen.

- Messer und Schneidebrett
- Schüssel
- Bratpfanne
- 2l Kochtopf
- Gratinform
- Pürierstab

FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

Melde dich bei: phillipp@treibhausluzern.ch