

## Curry-Risotto mit Huhn



### ZUTATEN:

- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- 10 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 250 g Rundkornreis
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1-2 EL Curry
- Kreuzkümmel
- Koriander
- 400 g Hühnerbrust
- 2 Scheiben Ananas

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe, die Möhre in dünne Stifte schneiden. Alles in 6 EL Raps-Kernöl andünsten. 250 g Rundkornreis zugeben und unter Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Gemüsebrühe angießen und alles einkochen, dabei mit Curry, Kreuzkümmel und etwas Koriander kräftig würzen. Inzwischen die Hühnerbrust kalt abrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hühnerfleisch in 4 EL Raps-Kernöl knusprig anbraten. Ananas in Stücke schneiden, kurz mit braten und mit dem Fleisch unter das Curry-Risotto heben.

### Pro Person:

590 kcal (2469 kJ), 30,6 g Eiweiß, 28,0 g Fett, 54,9 g Kohlenhydrate (4,6 BE)