



Hühnerfilet mit Parmesanhülle auf Zimtrisiko

Mengenangaben für **4 Portionen**

Zimtrisiko

Zutaten:

- Risottoreis: 300 g
- Rote Zwiebel: 2 Stück
- Weißwein: 200 ml
- Pflanzenöl: 1 EL
- Gemüsebrühe: 500 ml
- Zimtstange: 1 Stück
- Muskat

Zubereitung:

Zwiebeln fein schneiden und in Öl anbraten. Den Reis hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, Zimtstange dazugeben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Das Risotto sollte eine leicht cremige Konsistenz haben.

Hühnerfilet

Zutaten:

- Parmesan: 70 g
- Hühnerfilet: 4 Stück
- Ei: 1 Stück
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Hühnerfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei versprudeln. Hühnerfilet zuerst ins Ei tauchen, anschließend in Parmesan wälzen. In einer beschichteten Pfanne OHNE ÖL auf beiden Seiten braten.

TIPP

Bei Kindern sollte anstelle des Weißweins mehr Gemüsebrühe verwendet werden!

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
679 kcal	20 g	7 g	63 g	4,9 g	51 g	3,34 g	3,3 g

Allergen(e):

C - Eier	G - Milch	L - Sellerie
----------	-----------	--------------