

Graupen-Risotto mit Pilzen und Mais-Hähnchen-Brust

Für 2 Personen

2 Maishähnchenfilets, ohne Haut	10 Stangen Spargel, grün	200 g Pfifferlinge, frisch
100 g Perlgraupen, grob	50 g Parmesan, am Stück	10 Scheiben Frühstücksspeck
700 ml Geflügelfond	200 ml Waldpilzfond	200 ml Sahne
50 ml Weißwein, trocken	6 Salbeiblätter	2 Schalotten
1 Zitrone, unbehandelt	1 Lorbeerblatt	5 EL Olivenöl
4 EL Balsamicosenf	2 EL Butter	2 EL Butter, gefroren
2 TL Zitronenpfeffer	1 TL Fenchelsaat	1 Zehe Knoblauch
0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz	Pfeffer, schwarz
Meersalz, grob		

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen. Für das Graupenrisotto 500 Milliliter des Geflügelfonds leicht erwärmen. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen, würfeln und beides in Olivenöl anschwitzen. Die Perlgraupen dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen. Das Lorbeerblatt dazugeben und das Ganze mit dem Waldpilzfond aufgießen. Nach und nach etwas warmen Geflügelfond angießen und immer wieder einkochen lassen. Nach 25 Minuten sollten die Graupen weich sein. Nun zwei Esslöffel Parmesan und die Fenchelsaat hineinrühren. Abschließend die Soße mit Salz abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen. Das untere Drittel des Spargels schälen, dann die Stangen mit drei Esslöffeln Butter in der Pfanne anbraten. Die Maishähnchenfilets waschen, trocken tupfen, mit zwei Esslöffeln des Balsamicosenf bestreichen und mit Zitronenpfeffer würzen. Anschließend mit je drei Salbeiblättern belegen und in Frühstücksspeck einwickeln. Die Maishähnchenbrüste im Olivenöl rundum anbraten und anschließend im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten fertig garen. Den Bratensatz mit dem restlichen Geflügelfond löschen. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und in die Soße geben. Das Ganze mit dem Balsamicosenf abschmecken und zwei Esslöffel Butter hineinrühren. Die Pilze putzen, mundgerecht schneiden, in einer Pfanne mit drei Esslöffeln Butter anschwitzen und salzen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Pilze und die Petersilie kurz vor dem Servieren unter das Graupenrisotto mischen. Das Risotto auf Tellern anrichten, etwas Soße darüber geben, die Maishähnchenbrust darauf setzen und mit dem Spargel garnieren.

Luitgard Rühmann am 02. September 2009