

Fenchel-Risotto mit gebratener Hähnchen-Brust und Marsala

Für 2 Personen

2 Hühnerbrustfilets, á 200 g	250 g Risottoreis	2 Fenchelknollen
1 Zwiebel	75 g Butter	30 g Parmesan
1 TL Rosa Pfefferbeeren	1 TL Fenchelsamen	1,5 L Gemüsefond
150 ml trockener Weißwein	1 Schuss Marsala	2 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf die Gemüsebrühe erwärmen. Etwas Olivenöl in einem anderen Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben. Anschließend 100 Milliliter des Weißweins dazugeben, einkochen lassen und mit der warmen Gemüsebrühe kellenweise immer wieder den Reis begießen. Insgesamt 30 Minuten köcheln lassen. In der Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Fenchelknollen halbieren, den Strunk keilförmig entfernen und den Fenchel in feine Streifen schneiden. In die Pfanne geben und sieben Minuten anschmoren. Die Fenchelsamen mörsern, dazugeben und weitere zwei Minuten unter Rühren anschmoren. Anschließend mit vier Esslöffeln Weißwein ablöschen, verkochen lassen und mit 200 Millilitern Gemüsefond aufgießen. Den Deckel der Pfanne halb auflegen und dreizehn Minuten köcheln lassen, den Fenchel nicht zu weich werden lassen. Beim Kochen des Risottoreis zu der Gemüsebrühe auch immer etwas Fenchel dazugeben. Zum Schluss ist der gesamte geschmorte Fenchel im Reis. Den Parmesan reiben und mit vier Esslöffeln in den Reis rühren. Drei Esslöffel Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Die Poulardenbrüste waschen, trocken tupfen und in der Butter zuerst mit der Hautseite anbraten, anschließend wenden, anbraten, nochmals wenden und auf der Hautseite braten. Mit der restlichen Butter immer wieder die Brust bestreichen. Anschließend für zehn Minuten in den Ofen geben. In die Pfanne mit dem Bratenfett die rosa Beeren und einen Schuss Marsala hineingeben und auf niedriger Hitze köcheln lassen. Das Risotto auf einem Teller anrichten. Die Poulardenbrust dazugeben und mit der Bratensoße garnieren und servieren.

Anke Leo-Becker am 23. Januar 2011