

# Hähnchen-Brust mit Kürbiskern-Kruste und grünem Risotto

## Für zwei Personen

2 Hühnerfilet à 100 g	200 g Risottoreis	100 g Mehl
2 Stangen Lauch	2 Schalotten	1 Ei
50 g Butter	100 g Parmesan	800 ml Geflügelfond
250 ml trockener Weißwein	150 g Kürbiskerne	300 g Semmelbrösel
3 EL Olivenöl	2 EL Kürbiskernöl	300 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Den Lauch waschen, den grünen Teil in feine Streifen schneiden und blanchieren. Danach den Lauch in Eiswasser geben. Die Schalotten abziehen, kleinschneiden und glasig dünsten. Den Reis dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Den Geflügelfond nach und nach hinzugeben und weiter rühren. Das Hühnerfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl und dem Ei, den gehackten Kürbiskernen und Semmelbrösel eine Masse mischen, das Hühnerfilet darin panieren und in heißem Sonnenblumenöl ausbacken. Den blanchierten Lauch mit etwas Fond pürieren und unter das Risotto mischen. Anschließend den Parmesan reiben, mit der Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto mit dem Hühnerfilet anrichten, mit dem Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Kathrin Taupe am 03. Februar 2014