

Hähnchen-Brust mit Zitronen-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risottoreis	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 große Bio-Zitrone	2 EL Pinienkerne	2 EL Parmesan
1 EL Butter	125 ml Weißwein, trocken	500 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer		

Für die Gremolata:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
-----------------	-------------------------------

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrustfilet 200 g	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
----------------------------	-------------	---------------

Für das Risotto den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und kleinhacken. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale ohne die weiße, bittere Haut dünn abschneiden. Anschließend die Zitrone halbieren und auspressen. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln und den Knoblauch mit der Hälfte der Zitronenschale darin andünsten. Den Reis hinzugeben und dünsten, bis er vom Fett überzogen ist. Den Weißwein und drei Esslöffel Zitronensaft hinzugeben und unter Rühren verdampfen lassen. Die Hitze des Herds auf die mittlere Stufe reduzieren und etwas Brühe dazu gießen und verdampfen lassen. Den Risotto bei häufigen Rühren 20 Minuten offen garen lassen, bis die Körner bissfest sind. Bei Bedarf mehr Brühe oder Wasser hinzugeben. Für die Gremolata den Knoblauch abziehen. Die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und mit dem Knoblauch und der restlichen Zitronenschale fein hacken. Die Gremolata in ein kleines Schälchen füllen. Anschließend für das Risotto die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Die Pinienkerne, die Butter und den Käse unter den nun fertigen Reis geben und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Anschließend das Fleisch in der Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten, danach die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 4 Minuten auf jeder Seite weiter braten. Anschließend das Fleisch heraus nehmen und in Tranchen schneiden. Das Fleisch wird auf dem Risotto auf Tellern angerichtet und mit der Gremolata garniert.

Lisa Kauer am 24. September 2014