

Mediterrane Puten-Brust mit Mango-Risotto

Für zwei Personen

Für die Putenbrust:

400 g Putenbrustfilet	1 Stange Lauch	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote, scharf	5 milde Peperoni	10 grüne Oliven, entkernt
200 g Mehl	150 g Paniermehl	1 Zweig Oregano
2 Zweige Salbei	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
edelsüßes Paprikapulver	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis	250 g reife Mango	1 Zitrone
1 Schalotte	375 ml Hühnerfond	40 g Pecorino
4 EL Butter	125 ml halbtrockener Weißwein	1/2 TL Kurkuma
1 EL Tabasco	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Putenbrust den Lauch von den äußeren Blättern befreien, waschen und in kleine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und gemeinsam mit den Peperoni und den Oliven klein schneiden. Die Blätter von Oregano, Salbei, Basilikum und Thymian abzupfen und fein hacken. Das Mehl mit etwas Wasser und Paniermehl in einer Schüssel verrühren. Anschließend alle Zutaten dazugeben und gut vermischen. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in dem Gemüse-Teig-Gemisch einlegen. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und darin die eingelegte Putenbrust braten und mit dem Paprikapulver, der Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und dieses in Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Fond in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, die Hälfte der Mangowürfel und den Reis in zwei Essöffeln Butter anschwitzen. Unter ständigem Rühren den Wein dazugeben und das Ganze schöpfkellenweise mit dem Fond ablöschen und einköcheln lassen. Das Risotto mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Hälfte der Schale abreiben. Den Pecorino reiben. Die Zesten mit der übrigen Butter unter das Risotto rühren und mit dem Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken und den Käse unterrühren.

Das Mango-Risotto mit der mediterranen Putenbrust auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Koletzko am 29. Juni 2015