

Scharfe Hähnchen-Brust mit Grapefruit-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis	1 rote Grapefruit	1 Mango
1 Schalotte	50 g Parmesan	540 ml Hühnerfond
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 200 g	2 rote Schoten Chili	25 g Butter
Chili-Flocken		

Für die Garnitur:

2 Schoten Chili

Für das Risotto:

Die Grapefruit schälen, enthäuten und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die Mango schälen, halbieren, vom Kern befreien und eine Hälfte in kleine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen, halbieren und eine Hälfte würfeln.

Einen Topf mit Olivenöl erhitzen, Schalottenwürfel dazu geben und kurz dünsten, dann mit 75 ml Hühnerfond aufgießen und zum Kochen bringen. Reis zugeben und einige Sekunden vollsaugen lassen. Grapefruitsaft und die Mangostücke dazu geben, umrühren und langsam mit dem restlichen Hühnerfond aufgießen. Grapefruitsaft hinzugeben. Unter stetigem Rühren weiter köcheln lassen bis das Risotto leicht cremig und der Reis noch bissfest ist.

Grapefruitfilets dazu geben. Parmesan reiben und unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hähnchenbrust:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und mit Chili-Flocken bestreuen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen, bis sie eine nussbraune Farbe angenommen hat. Hähnchenbrüste von beiden Seiten etwa 2 Minuten pro Seite anbraten. Chilischoten am Stück mit in die Pfanne legen und langsam mitbräunen lassen. Den Herd ausmachen, die Pfanne stehen lassen und die Hähnchenbrüste ruhen lassen, bis das Risotto fertig ist. Vor dem Servieren die Hähnchenbrüste in Scheiben aufschneiden.

Für die Garnitur:

Die scharfe Hähnchenbrust mit Grapefruit-Risotto mit je einer Chilischote auf Tellern anrichten, mit etwas brauner Chilibutter garnieren und servieren.

Marion Bingger am 31. Mai 2017