

Blumenkohl-Risotto mit Perlhuhn-Brust, Blumenkohl-Brösel

Für zwei Personen

Für das Risotto:

| | | |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 200 g Risotto-Reis | 1 kleiner Blumenkohlkopf | 3 Staudensellerie-Stangen |
| 1 kleine Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 70 g Parmesan |
| 80 g Butter | 150 ml trockener Weißwein | 500 ml Gemüsefond |
| 4 Zweige glatte Petersilie | Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für die Perlhuhnbrust:

| | | |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 2 Perlhuhnbrüste | 1 Msp. Edelsüßpaprika | 1 Msp. mildes Chilipulver |
| Rapsöl, Salz, Pfeffer | | |

Für die Blumenkohl-Brösel:

| | | |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 6 eingelegte Sardellen in Öl | 2 Scheiben altbackenes Brot | 100 g lila Blumenkohl |
| 1 getrocknete Chilischote | Olivenöl | |

Für das Risotto:

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Staudensellerie waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Die Petersilie abbrausen und trockenwedeln. In einem Topf etwas Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Risotto-Reis hinzugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Die Blumenkohlröschen in den Fond geben. Schöpflöffelweise den Fond zum Risotto geben, bis der Fond aufgebraucht ist. Wenn die Blumenkohlröschen weich werden, diese ebenfalls zum Risotto geben und ggf. etwas zerdrücken. Parmesan reiben. Die restliche Butter und den Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Perlhuhnbrust:

Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch kalt waschen, sorgfältig trocken tupfen, mit Rapsöl bestreichen und mit Chilipulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer bestreuen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten zu Ende garen.

Für die Blumenkohl-Brösel:

Die Sardellen abtropfen lassen. Das Brot in kleine Stücke reißen. Den lila Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Das Brot mit Sardellen, Chili und etwas Olivenöl in einem Mixer zerkleinern. Die Masse, zusammen mit dem Blumenkohl, in etwas Olivenöl in einer Pfanne goldbraun braten.

Blumenkohl-Risotto mit Perlhuhnbrust und lila Blumenkohl-Brösel auf Tellern anrichten und servieren.

Ela Feldenz am 31. Januar 2018