

Gefüllte Hähnchenbrust mit Safran-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
0,4 g Safran	3 EL Butter	50 g Parmesan
150 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets, à 140 g	2 Zucchini	2 Karotten
125 g Mozzarella	3 Frühlingszwiebeln	1 Msp. Oregano
150 ml Gemüfefond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Gemüfefond aufkochen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Reis zufügen, kurz mit dünsten und Wein angießen. Einköcheln lassen. Safran und 2 EL heißen Fond zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch umrühren. Insgesamt 15-20 Minuten garen. Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto rühren. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb fein abreiben. Fertiges Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronenzesten abschmecken.

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

Zucchini, Möhren und Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Würfel bzw. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Mozzarella würfeln. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und an den Seiten einschneiden. Ca. 1/3 von dem Gemüse in die Taschen geben und mit einem Zahnstocher verschließen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden ca. 10 Minuten kräftig anbraten. Nach ca. 6 Minuten das übrige Gemüse in die Pfanne geben und ebenso anbraten. Danach Fond und ca. 2 EL Wasser zugießen und das Fleisch sowie das Gemüse weitere ca. 2 Minuten zu Ende garen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Mit Mozzarella und Zucchini gefüllte Hähnchenbrust mit Safran-Risotto auf Tellern anrichten, mit dem übrigen angebratenem Gemüse garnieren und servieren.

Mandy Kiewel am 12. März 2018