

Hähnchen-Brust mit Garnele gefüllt und Risotto

Für 4 Personen

Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
8 Garnelen mit Schale (26/30)	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
3 EL Butter	8 Scheiben Lardo	

Risotto:

1 kleine Zwiebel	1 EL Olivenöl	5 EL Butter
200 g Risottoreis	60 ml Weißwein	ca. 500 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Safranfäden	80 g Parmesan	Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrüste jeweils in 2 gleich große Stücke schneiden und die Haut entfernen. Mit einem dünnen Messer eine Tasche in jedes Brustteil schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Garnelen ungeschält mit den Kräutern in die Pfanne geben und ca. 20 Sekunden auf jeder Seite anbraten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Anschließend die Garnelen aus der Schale lösen und jeweils 1 Garnele in die Fleischtaschen stecken.

Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldgelb anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit je 2 Scheiben Lardo umwickeln.

Die Hähnchenbrüste in eine Auflaufform geben und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für das Risotto die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Schnellkochtopf (Dampfdrucktopf) Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin farblos anschwitzen. Den Reis untermischen und glasig dünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, Gemüsebrühe und Safran dazugeben und den Schnellkochtopf verschließen. Auf Stufe I fünf Minuten kochen lassen.

Dann den Druck lösen und den Dampf entweichen lassen, den Schnellkochtopf öffnen und den Reis probieren. Falls er noch nicht die richtige Konsistenz hat, in traditioneller Weise unter Rühren weiterkochen.

Parmesan fein reiben. Sobald der Reis den richtigen Garzustand erreicht hat, den Topf vom Herd nehmen, 4 EL Butter und dem Parmesankäse untermischen und abschmecken.

Die Hähnchenbrüste mit dem Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 15. Februar 2016