

# Maishähnchen-Brust auf italienische Art

## Für zwei Personen

### Für das Hähnchen:

|                       |                  |                |
|-----------------------|------------------|----------------|
| 1 ganzes Maishähnchen | 1 Knoblauchzehe  | 1 Zitrone      |
| ½ Bund Thymian        | 2 Lorbeerblätter | Olivenöl, Salz |

### Für den Risotto:

|                   |                    |                          |
|-------------------|--------------------|--------------------------|
| 100 g Basmatireis | 3 Kräuterseitlinge | 6 Zuckerschoten          |
| 6 Kirschtomaten   | 1 Schalotte        | 1 Knoblauchzehe          |
| 1 TL Butter       | 50 g Parmesan      | 200 ml Gemüsefond        |
| 20 ml Weißwein    | 2 Zweige Estragon  | 1 Zweig Rosmarin         |
| 1 Blatt Salbei    | Olivenöl           | Salz, Pfeffer, Eiswasser |

### Für den Spinat:

|                 |             |                 |
|-----------------|-------------|-----------------|
| 50 g Babyspinat | 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone       | Olivenöl    | Salz, Pfeffer   |

### Für das Hähnchen:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Hähnchen waschen und trockentupfen. Auf der Hautseite in Olivenöl anbraten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken und Lorbeerblätter abzupfen. Zitronenabrieb, Thymian, Knoblauch und Lorbeerblätter zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Mit Salz würzen. Bei 180 Grad Heißluft im Ofen garziehen lassen.

Die Kerntemperatur sollte 63 Grad sein.

### Für den Risotto:

Kräuterseitlinge putzen und würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kräuterseitlinge mit Schalotte und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, dann Basmati hinzugeben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Nach und nach warmen Gemüsefond angießen und den Basmati-Risotto ca. 10 Minuten garen.

Zuckerschoten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in feine Streifen schneiden. Tomaten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und enthäuten. Dann vierteln und entkernen. Zuckerschoten und Tomaten unter den Risotto heben. Parmesan reiben. Risotto mit Parmesan, Butter und Olivenöl verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Estragon, Rosmarin und Salbei abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter den Risotto heben.

### Für den Spinat:

Knoblauch abziehen und andrücken. Eine Pfanne mit Knoblauch einreiben. Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte in Olivenöl anschwitzen. Zitrone abspülen, trockentupfen und Schale abreiben.

Zitronenabrieb in die Pfanne geben, dann den Spinat hinzugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Cornelia Poletto am 20. April 2020