

Gebratene Maispouarden-Brust, Risotto, Orangen-Spargel

Für 4 Personen

3 Maispouardenbrüste (à 150 g)	Kalahari Salz, Malabar Pfeffer	30 g Butterschmalz
2 Schalotten	5 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
100 ml Weißwein	700 ml Geflügelbrühe	6 Stangen weißer Spargel
6 Stangen grüner Spargel	2 EL Zitronen-Thymianblätter	1 EL Zucker
100 ml Orangensaft	50 g kalte Butter	40 g geriebener Parmesan
30 g weiche Butter	2 EL geschlagene Sahne	

Ofen auf 130 C° vorheizen. Pouardenbrüste mit Salz, Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Brüste auf ein Backblech legen und im heißen Ofen in etwa 20 Minuten fertig garen.

Inzwischen Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 EL heißem Olivenöl anschwitzen. Reis zufügen, kurz mitdünsten, dann mit Weißwein ablöschen. 1/4 der Brühe angießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, dabei öfters umrühren. Diesen Vorgang immer wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist.

Spargel schälen und in dünne, schräge Stücke schneiden. Spargelstücke zusammen mit Thymian in einer Pfanne mit etwas Butter etwa 1 Minute anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer würzen. Dann mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Das Ganze mit Orangensaft ablöschen, diesen einkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen, Butter unterschwenken.

Nach ca. 20 min., wenn der Reis gar ist den Parmesan unter rühren.

Butter und Sahne unterheben. Das Risotto mit Salz, Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Gebratene Pouardenbrust in dicke Stücke schneiden und zusammen mit dem Orangen-Spargel darauf verteilen.

Johann Lafer am 01. Dezember 2020