

Hühner-Frikassee-Risotto

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 140 g	250 g Risotto-Reis	200 g braune Champignons
2 große Möhren	200 g TK-Erbesen	200 g grüner Spargel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
300 ml Geflügelfond	300 ml Spargelfond	100 ml trockener Weißwein
150 g Parmesan	100 g Butter	2 EL Pinienkerne
Olivöl	Salz, Pfeffer	neutrales Öl

Einen Topf aufstellen und die Brühe darin erhitzen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivöl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenbrust-Stücke sowie die Champignons darin ca. 3 Minuten lang rundherum kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Nun die Zwiebeln und den Knoblauch in den gleichen Topf geben und in Butter anschwitzen. Reis zugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein und Fond ablöschen. Nach und nach immer wieder eine Kelle Fond unter Rühren hinzufügen, bis all die Brühe vom Reis aufgenommen ist. Zwischendurch die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Vom grünen Spargel das untere Drittel entfernen und klein schneiden. Nach etwa 10 Minuten Garzeit die Möhren mit ins Risotto geben. Das Hähnchen, die Erbsen, den Spargel und die Champignons erst ganz zum Schluss unter das Risotto rühren und alles noch ca. 3 Minuten weiter köcheln lassen. Parmesan fein reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto rühren. Zitrone halbieren, ca. 1 TL Zesten abreiben, dann Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Risotto mit Zitronensaft und Abrieb abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Hühnerfrikassee-Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit Pinienkernen garnieren und servieren.

Andrea Schönfelder am 14. September 2017