

# Perlhuhnbrust mit Frühlingskräuter-Risotto, Spargel

## Für zwei Personen

### Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste à 200-250 g	10 g Butter	2 Zweige Thymian
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	10 g Butter	1 Prise Zucker
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Risotto:

100 g Risottoreis	1 kleine Schalotte	60 g Parmesan
30 g kalte Butter	50 ml Weißwein	250 ml Gemüsefond
15 g Frühlingskräuter	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Morchelrahm:

20 g getrock. Morcheln	1 Schalotte	50 ml Sahne
10 g Butter	1 Spritzer Sherry	100 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

**Für die Perlhuhnbrust:** Den Backofen auf 155 Grad Umluft vorheizen.

Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und dann in einer heißen Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl auf der Hautseite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und für 6-10 Minuten im Ofen garen. Bei einer Kerntemperatur von 51 Grad aus dem Ofen holen und an einem warmen Ort ruhen lassen. Perlhuhnbrust kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter und Thymian kurz nachbraten.

**Für den Spargel:** Nur das untere Drittel des Spargels schälen und dann längs halbieren. Spargel in einer heißen Pfanne in etwas Öl auf der Schnittfläche anbraten, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, etwas Wasser hinzugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze garen lassen. Deckel entfernen, Butter hinzugeben und restliche Flüssigkeit verkochen lassen.

**Für das Risotto:** Gemüsefond erwärmen. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Sonnenblumenöl glasig anschwitzen.

Risottoreis hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Unter ständigem Rühren, nach und nach den erwärmten Gemüsefond hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter klein schneiden. Kalte Butter in Würfel schneiden.

Parmesan reiben. Kurz vor dem Servieren Kräuter, kalte Butter und Parmesan hinzugeben und unterrühren.

**Für den Morchelrahm:** Morcheln in Wasser einweichen. Morcheln abgießen, ordentlich trocken tupfen und falls große dabei sind, diese halbieren.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalottenwürfel und Morcheln in Butter anschwitzen, mit einem Spritzer Sherry ablöschen und mit Fond und Sahne auffüllen. Einige Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Viktoria Fuchs am 21. März 2025