

Heidelbeer-Risotto mit Hühner-Filet und Pilzen

Für 4 Personen

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis	200 ml Weißwein	1.5 l Hühnerbrühe
2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	2 EL Butter
100 g Parmesan	50 g Heidelbeeren	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pilzpfanne:

300 g gemischte Pilze	1 Orange	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer, Zucker

Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrustfilets	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	Chiliflocken

Für das Risotto:

Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Butter und etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch sowie Schalotten darin farblos andünsten. Den Reis hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. 2 Kellen heiße Brühe zum Reis geben. Unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit fast verschwunden ist. Auf mittlere Hitze reduzieren und wieder Brühe und etwas Wein hinzufügen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis cremig, aber auch noch etwas bissfest ist. Das dauert etwa 20 bis 25 Minuten. In den letzten Minuten der Garzeit die Heidelbeeren unterheben. Zum Schluss geriebenen Parmesan und Butter unterrühren und alles mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Für die Pilzpfanne:

Die Pilze (bevorzugt Champignons, Shiitake, Austernpilze, Kräuterseitlinge) säubern, große Exemplare teilen. Die Rosmarinnadeln hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten. Dabei salzen, pfeffern, etwas zuckern und den Rosmarin hinzufügen. Den Orangensaft auspressen und zu den Pilzen geben. Die Hitze reduzieren und die Pilze fertig garen.

Für die Hühnerbrust:

Die Hühnerbrustfilets säubern und in mundgerechte Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch goldbraun anbraten. Dabei salzen und den Rosmarinzweig hinzufügen. Die Hitze reduzieren. Das Hühnerfleisch fertig garen und zum Schluss mit Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Anrichten:

Jeweils eine Portion Risotto auf Teller füllen. Pilze und Hühnerfleisch rundherum verteilen. Wer mag, kann noch ein paar Heidelbeeren als Dekoration hinzufügen.

Rainer Sass am 04. Oktober 2020