

Walnusshähnchenbrust an Orangen Risotto

Für 4 Personen

Zubereitungszeit : ca. 1 Std.

Zutaten:

2 doppelte Hähnchenbrustfilets

150 gr. Walnusskerne, ohne Schale

4 Eier

300 gr. Risottoreis

1000 gr. Broccoli

$\frac{1}{2}$ L Gemüsebrühe

$\frac{1}{4}$ L Orangensaft

1 Spritzer Zitronensaft

1 kl. Zwiebel

50 gr. Butter

75 gr. Parmegiano

Etwas Petersilie

2 Tl Orangenaroma

oder die geriebene Schale (Öko) einer Orange.

Salz, Pfeffer

4 nicht zu große Kaffee- oder Cappuccinotassen

Etwas Olivenöl

Zubereitung:

Erst die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, die Petersilie fein hacken und den Käse reiben.

Die Zwiebelwürfel ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze mit ca. 12 gr. Butter glasig dünsten.

Dann den Reis ebenfalls 2 Min. mitdünsten, bis er glasig erscheint.

Jetzt mit etwas Brühe ablöschen und ständig rühren, damit der Reis nicht ansetzt.

Immer so viel Brühe zugeben, dass der Risottoreis gerade bedeckt ist.

Ist die Brühe aufgebraucht, weiter Orangensaft dazu geben.

Während das Risotto köchelt, die Hähnchenbrustfilets teilen, abwaschen und von Fett und Sehnen befreien; mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Walnusskerne ganz fein hacken oder in einem Mahlwerk zerteilen.

Die Eier in einer flachen Schale oder einem Suppenteller aufschlagen und die Masse mit einem Schneebesen verquirlen.

Die Filets nun in der Eiermasse wenden und mit den zerkleinerten Walnusskernen panieren.

Währenddessen das Risotto immer wieder umrühren und Flüssigkeit nachgeben.

Nun die Broccoliröschen vom Stiel trennen und waschen.

Einen Topf mit Wasser füllen und Salz dazugeben.

Etwa 7 Minuten vor Garzeitende des Risotto die Filets von beiden Seiten ca. 3 min. bei mittlerer Hitze braten.

Wichtig !!! Nur bei mittlerer Hitze braten, sonst verbrennt die Walnussmasse.

Nicht erschrecken, die Masse färbt sich trotzdem dunkel, was dem Geschmack keinen Abbruch tut.

Nachdem die Filets gewendet wurden, sollte das Wasser kochen.

Der Broccoli kann nun hinein gegeben werden und anschließend zusammen mit den Filets von der Platte genommen werden.

Der Kohl sollte noch Biss haben.

Zwischendurch testen und die Garzeit anpassen.

Den Broccoli abgießen, 26 gr. Butter dazu und den Topf 2 Min. mit dem Deckel schließen.

Nach etwa 20 Minuten sollte der Reis die richtige Konsistenz aufweisen; nicht mehr flüssig, sondern fast cremig sein.

Nun den Topf von der Platte nehmen, erneut ca. 12 gr. Butter, den Käse und das Orangenaroma/die geriebene Schale mit einem Spritzer Zitronensaft hinzufügen, unterrühren und noch zwei Minuten ziehen lassen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das fertige Risotto in die vier Tassen füllen, die vorher mit Olivenöl, am besten mit einem Tuch oder Küchenkrepp dünn ausgerieben wurden, so lässt sich das Risotto später problemlos auf den Tellern anrichten.

Das Finale

Fleisch und Broccoli können nun auf den Tellern angerichtet werden.

Die Tassen mit der Öffnung nach unten knapp über den Teller halten und mit der flachen Hand auf den Tassenboden klopfen.

Sollten sich die Risottotörtchen wiedererwarten nicht lösen, mit einem kleinen scharfen Messer kurz innen am Tassenrand entlangfahren.

Zum Schluss noch etwas Petersilie über die Risottotörtchen streuen.

Dazu kann ein Pinot Grigio oder Chardonnay genossen werden.

Viel Spaß und guten Appetit