

ZUTATEN

Perlhuhnbrust (2 Stück)
300g Risotto Reis
100 g rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Champignons
150 g Steinpilz
100 g Pfifferlinge
80 ml Weißwein

500 ml Gemüsefond
Olivenöl
30 bis 40 g Butter
Rosmarin/ Thymian
3 Fleischtomaten
Honig (5 EL)
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Schmand 200 ml
Sahne ca. 300 ml
Orange, Limette, Zitrone
Parmesan 60 bis 80 g
Ggf. Minzblätter

Schlotziges Pilzrisotto & parfümierte Perlhuhnbrust auf Tomaten-Chutney | Dazu Schmandcremé an Dreierlei-Zitrus

RISOTTO: Olivenöl in Topf geben u. erhitzen. Währenddessen Zwiebel fein würfeln. 300 g Risottoreis und Zwiebel in Topf andünsten. Knoblauchzehe pressen/fein hacken. Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden u. beides in den Topf geben. Klein geschnittene Pilze in den Topf geben. Mit Weißwein ablöschen und Fond hinzugeben. Rosmarinzweig hinzugeben. Köcheln lassen. Wenn die gewünschte (schlotzige) Konsistenz erreicht ist: Eine Butterflocke hinzugeben, wieder einen kleinen Schluck Weißwein und den Parmesan hineingeben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss würzen.

PERLUHNBRUST: Perlhuhn-Brust waschen und trocken tupfen. In eine Pfanne Olivenöl geben und Perlhuhn-Brust auf der Haut von beiden Seiten anbraten. Etwas Butter- dazugeben u. 1 Knoblauchzehe auf eine glatte Arbeitsplatte legen und mit der flachen Hand anschlagen/quetschen. Diese in die geschmolzene Butter geben. Etwas Thymian hinzu. Kurz schwenken und mit einem Löffel den Sud über die Perlhuhnbrust geben. Anschließend in vorgeheizten Ofen die Brust bei 120 Grad gar ziehen lassen.

TOMATEN-CHUTNEY: Tomaten von Kernen und Flüssigkeit befreien. In Würfel schneiden. In einen Topf etwas Olivenöl erhitzen. Etwas rote Zwiebel gewürfelt hinzugeben. Tomaten hinzugeben. Kurz köcheln lassen. Honig (2 EL) hinzugeben. Ggf. etwas Thymian hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Säure etwas Zitronen Saft aus der Zitrone oder einen Schluck Weißwein hinzu. Es muss leicht süßlich schmecken.

SCHMANDCREME: 200 g Schmand mit Abrieb einer halben Orange, halben Zitrone, halben Limette verrühren. Den Saft einer 1/4 Orange und 1/2 Limette hinzugeben. Parallel dazu 200 ml Sahne steif schlagen. Mit Honig süßen. Steif geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. In ein Glas füllen und mit Orangenfilets, ggf. Minze dekorieren.

DIE ZUBEREITUNG SEHEN SIE IM VIDEO.



MO 19.30 UHR
DI 23.00 UHR
MI 21.30 UHR
FR 23.00 UHR
SA 16.30 UHR