

Kürbisrisotto

mit Hähnchenbrust
in Kürbiskernpanade



TIPP

Geflügel und Risotto sollten parallel zubereitet werden, damit weder der Reis noch das Fleisch beim Warmhalten übergaren können.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Für die Hähnchenbrust:

4 Hähnchenbrustfilets
2 Eier

150 g Kürbiskerne
1 EL Mehl

4 EL Semmelbrösel
Sonnenblumenöl zum Braten

Für das Risotto:

300 g Milchreis
250 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel

100 g Butter

180 g Emmentaler, gerieben
200 ml Weißwein

800 ml Hühnerbrühe
2 EL Olivenöl

1 Prise Zucker

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

½ geriebene Muskatnuss (nach
Geschmack)

Zum Servieren:

4 EL Kürbiskernöl nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Die Kürbiskerne im Mixer grob zerkleinern, mit Semmelbröseln mischen und auf einen Teller geben – die Eier auf einem separaten Teller verquirlen.

2. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben.

3. Danach in Ei und Kürbiskernpanade wenden, alles leicht andrücken und kurz beiseitestellen.

4. In der Zwischenzeit den Kürbis entkernen, die benötigten 250 g davon klein schneiden, in Salzwasser gar kochen, abgießen und pürieren.

5. Anschließend die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl und Milchreis glasig dünsten.

6. Den Reis mit Weißwein ablöschen und für 2–3 Minuten köcheln lassen,

um dann nach und nach einen Teil der Hühnerbrühe anzugießen.

7. Bei geringer Hitze unter Rühren für 20 Minuten weiter köcheln und die übrige Brühe langsam dazugeben, bis der Reis alles aufgenommen hat.

8. Nebenbei eine Pfanne mit Sonnenblumenöl aufsetzen und die panierten Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten für 10–15 Minuten (je nach Größe) knusprig braten.

9. Danach das Kürbispüree unter das Risotto rühren und alles mit Butter und Emmentaler verfeinern.

10. Das Risotto noch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, nach Geschmack mit ½ geriebenen Muskatnuss verfeinern und alles zusammen auf vorgewärmten Tellern mit ein paar Tropfen Öl anrichten.