

Geflügel Rezepte

Geflügelbrust Mit Wildkräuterfüllung Und Gemüse

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Fleisch, Getreide, Party, Geburtstag, Restaurant, Weihnachten

Hähnchenbrust:

4 Hähnchenbrustfilets
200 g Wildkräuter (*)
1 Schalotte, fein gewürfelt
1 Essl. Limettensaft
1 Essl. Butter
1 geh. TL Limettenschale, abgerieben

1 Essl. Crème fraîche
2 Essl. Semmelbrösel
1 Eigelb
100 ml trockener Weisswein
125 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Risotto:

250 g Arborio-Reis
20 g Butterschmalz
500 ml Hühnerbrühe

2 Essl. Parmesan, frisch gerieben
2 Essl. Limetten-Zesten (**)

grünes Gemüse:

200 g Bohnen
2 Zucchini, mittelgross
8 Lauchzwiebeln

1 Essl. Butter
Salz, Pfeffer

(*) wie Blätter von Brennnessel, Sauerampfer, Schafgarbe, Giersch (stattdessen auch Brennnessel, glatte Petersilie, Kerbel, Schnittlauch) (**) dünn abgeschälte Limetten-Schale, in hauchdünne Streifen geschnitten. Die Blätter der Wildkräuter in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne die Schalottenwürfel in Butter glasig anschwitzen, dann die Wildkräuter dazu geben und rund zwei Minuten dünsten. Nun die geriebene Limettenschale und den Limettensaft hinzu fügen. Ständig rühren und unterdessen die Semmelbrösel, das Eigelb und die Creme fraiche dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Vom breiten Ende der vier Brustfilets her schneiden Sie mit einem scharfen Messer eine Tasche in das Fleisch. In diese füllen Sie die bereits zubereiteten Wildkräuter. Die Öffnung verschließen Sie mit einem Zahnstocher. Diese vier gefüllten Filets braten Sie in Butter oder Öl auf beiden Seiten je zwei Minuten. Nach dem Wenden salzen und pfeffern. Mit Weißwein ablöschen, dann die Sahne zugießen. Mit Deckel bei geringer Hitze weitere zehn Minuten garen. Vor dem Anrichten die Sauce abschmecken und jedes Brustfilet in drei Scheiben schneiden.

Für das Risotto schwitzen Sie den Reis in Butterschmalz unter ständigem Rühren in zwei, drei Minuten glasig an. Jetzt löschen Sie den Reis mit etwas heißer Hühnerbrühe ab - und zwar "schluckchenweise": Immer wieder etwas Brühe hinzu fügen, verdampfen lassen und ständig rühren. Nach rund 20 Minuten ist das Risotto gar, aber noch bissfest. Unmittelbar vor dem Anrichten rühren Sie den Parmesan und die Streifen der Limettenschale hinein.

Bohnen und Lauchzwiebeln nacheinander in Salzwasser drei Minuten kochen, dann kalt abschrecken. Die Zucchini längs in sehr dünne Streifen schneiden. Alles zusammen mit Butter in einer Pfanne gar schwenken. Salzen und pfeffern.

Anrichten: Auf einer Seite jedes Tellers gießen Sie etwas Sauce an, auf die andere Seite geben Sie das Gemüse. In die Mitte der Teller setzen Sie einen kräftigen Klacks Risotto. Und auf die Sauce die dreigeteilten Hähnchenbrust-Filets.

Tipps: Bereiten Sie die Hühnerbrühe selbst zu. In diesem Fall verwenden Sie Knochen und Haut der Hähnchenbrüste und kochen sie mit einer Tasse Wurzelgemüse (Möhre, Porree, Sellerie), einigen Pfefferkörnern und einem Lorbeerblatt in 750 ml Wasser etwa eine Stunde aus. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren. * Wer beim Kochen auf Alkohol verzichten will, ersetzt bei diesem Gericht den Wein durch eine entsprechende Menge Hühnerbrühe.

