

Martin Gehrlein
Gefüllte Hähnchenbrust auf Kartoffel-Risotto**Donnerstag, 18. Januar 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

200 g Pancetta (ital. Bauchspeck)
4 Maishähnchenbrüste
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz

Für das Kartoffel-Risotto:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Kartoffeln, fest kochend
500 ml Gemüsebrühe
3 EL Pflanzenöl zum Anbraten
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
80 g Parmesan

Für den Rote Bete-Schaum:

300 ml Rote Bete-Saft
200 g Sahne
½ Bio-Zitrone
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL kalte Butter

Zubereitung:

1. Den Pancetta fein schneiden.
2. Hähnchenbrüste abwaschen, trocken tupfen und mit einem Messer jeweils seitlich eine Tasche einschneiden. Die Fleischtaschen mit dem feingeschnittenen Pancetta füllen und ggf. mit einem Zahnstocher schließen. (Tipp: Wer mag kann noch pro Hähnchenbrust 1 TL frisch geriebenen Parmesan in die Fleischtaschen dazu füllen.) Gefüllte Hähnchenbrüste von beiden Seiten gut mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Hähnchenbrüste darin von allen Seiten goldbraun anbraten.
5. Dann mit der Pfanne (oder in einer Auflaufform) in den Ofen geben und ca. 15-20 Minuten im Ofen fertig garen.
6. In der Zwischenzeit fürs Kartoffelrisotto Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.
8. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
9. Öl in einem weiteren Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten, Kartoffeln zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Dann die heiße Brühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
11. Für den Rote-Bete-Schaum in einem Topf den Rote Bete-Saft aufkochen und die Sahne dazugeben.

12. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

13. Den Schaum-Ansatz mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

14. Die kalte Butter zugeben und mit einem Pürierstab aufschäumen.

15. Parmesan fein reiben und unter die gekochten Kartoffeln mischen.

16. Kartoffelrisotto auf Teller verteilen, die gefüllten Hähnchenbrüste darauf anrichten. Rote Bete-Schaum darüber träufeln und alles servieren.

Pro Portion: 1040 kcal/ 4340 kJ

25 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 82 g Fett