

Kevin von Holt Hähnchen-Nuss-Schnitzel mit Sommerwiesen-Risotto

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche

Dienstag, 25. Juli 2023

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Haselnusshuhn:

- 2 Hähnchenkeulen (Fleisch ggf. bereits vom Geflügelhändler von Haut und Knochen lösen lassen)
- 1 doppeltes Hähnchenbrustfilet (ohne Knochen und Haut)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 50 g gemahlene Haselnüsse (Haselnussgrieß)
- 50 g Mie de Pain (fein gemahlenes Weizen-/Toastbrot ohne Rinde)
- 2 Eier
- etwas Mehl
- 2 EL Butter zum Braten

Für den Risotto:

- 1 Schalotte
- 50 g Butter
- 300 g Risottoreis
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 l heiße Geflügelbrühe
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 2 Bund frische Sommerkräuter (z. B. Sauerampfer, Zitronenthymian, Löwenzahn, verschiedene Blüten, Kapuzinerkresse, glatte Petersilie)



Zubereitung

1. Das Fleisch vorbereiten, dafür die Haut abziehen und die Knochen aus dem Fleisch lösen. (Tipp: Haut und Knochen z. B. zum Kochen eines Fonds verwenden)
2. Keulenfleisch jeweils in etwa 2–3 Stücke teilen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Haselnüsse und Mie de Pain auf einem großen Teller vermischen.
4. Auf einem weiteren Teller die Eier verquirlen.
5. Mehl auf einen dritten Teller geben.
6. Die Fleischstücke portionsweise zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
7. Fleisch dann durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen.
8. Hähnchenstücke zuletzt in der Haselnussmischung wenden und rundum panieren.
9. Butter in einer Pfanne erhitzen.
10. Die Hähnchenstücke darin unter Wenden goldbraun braten.
11. Inzwischen den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einer flachen Auflaufform im vorgeheizten Backofen je nach Größe 10-15 Minuten fertig garen.
13. Währenddessen für den Risotto die Schalotten schälen und fein würfeln.
14. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.
15. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten. Weißwein angießen und die Flüssigkeit unter Rühren fast vollständig einkochen lassen.
16. Dann nach und nach jeweils eine Kelle Brühe zugießen und unter Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Brühe ganz aufgesogen hat und der Risotto mit noch leichtem Biss gegart ist.
17. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter fein schneiden.
18. Restliche Butter und Parmesan unter den Risotto rühren. Dann Kräuter unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Risotto und Haselnuss-Hähnchen anrichten.

Pro Portion: 995 kcal/ 4179 kJ, 72 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 46 g Fett