

# Zitronen-Kürbis-Risotto mit geschmorter Hähnchenbrust

2008-01-12 17:04:48



Beim Aufräumen alter Rezeptesammlungen habe ich die Idee zu diesem Rezept in Form eines älteren Zeitungsausschnitts unbekannter Herkunft gefunden. Ein Glücksfall: Mit einigen Anpassungen ist dies auf Anhieb ein neues Lieblingsgericht geworden. Zu dem in Weißwein und Balsamico geschmorten Hähnchen passt der frische Geschmack eines Risotto mit Zitrone und Kürbis hervorragend. Da auch die Schale der Zitrone im Topf landet, bitte nur Bio-Zitronen verwenden. Die Zubereitung ist etwas aufwendiger als für andere Risottogerichte, aber es lohnt sich!

für 4 Personen:

2 Tassen Risotto-Reis (gut 200 g)  
ca. 750 ml Gemüsefond  
ca. 400 ml trockener Weißwein  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
500 g Hokkaido-Kürbis geschält und entkernt  
4 kleine Hähnchenbrustfilets (insgesamt ca. 400 bis 500 g)  
Saft und abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone  
Olivenöl  
Butter  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Zucker  
6 EL Balsamico di Modena  
ca. 50 Gramm Parmesan frisch vom Stück gerieben  
Meersalz, fein  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1| Die Hähnchenbrüste in einem Topf in Olivenöl von allen Seiten gut anbraten, mit Salz würzen, den Weißwein bis auf ein Glas, welches zur Seite gestellt wird, angießen. 4 EL Balsamico, 1 EL Zucker und das Lorbeerblatt zugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze etwa 30 bis 35 Minuten schmoren.

2| Gemüsefond kurz aufkochen und bei geringer Hitzezufuhr am Köcheln halten. Schalotte fein hacken, Knoblauchzehe schälen, halbieren, eine Hälfte nur leicht andrücken, die andere fein würfeln. Schalotten und die angedrückte Knoblauchhälfte in einem großen Topf in Olivenöl und 1 EL Butter bei mittlerer Hitze mind. zwei 2 Minuten anschwitzen, ohne dass sie braun werden. Den Reis zugeben und eine Minute unter Rühren anschwitzen, danach die Hälfte des in gut 1 cm große Würfel geschnittenen Kürbis sowie die abgeriebene Schale der Zitrone zugegeben und eine weitere Minute mit braten.

3| Mit dem Glas Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen, dabei weiter

# Vogels Küche

Zitronen-Kürbis-Risotto mit geschmorter Hähnchenbrust

rühren. Hitze reduzieren und soviel vom heißen Fond zugeben, dass der Reis gut bedeckt ist (ca. ein Drittel der Gesamtmenge). Unter gelegentlichem Rühren bei sanfter Hitze köcheln lassen. Erneut etwa ein Drittel des heißen Fonds angießen, wenn die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde. Den Rest des Fonds nach und nach angießen, wenn die Flüssigkeit eingekocht ist und den Risotto so in ca. 20 bis max. 25 Minuten fertig garen.

4| Inzwischen die andere Hälfte der Kürbiswürfel zusammen mit dem gehackten Knoblauch in 1 EL Butter anschwanken, Zitronensaft zugeben, leicht salzen und ca. 6 bis 8 Minuten dünsten.

5| Die Hähnchenbrüste aus dem Schmorfond nehmen und in Alufolie gewickelt bei 70 Grad im Backofen warmhalten. Den Schmorfond zusammen mit 2 EL Balsamico, Salz und Pfeffer bei starker Hitze kräftig reduzieren lassen, dann durch ein Sieb streichen und ebenfalls im Ofen warmhalten.

6| Etwa 5 Minuten vor Ende der Risottokochzeit den Parmesan und die in Zitrone angedünsten Kürbiswürfel zum Risotto geben und unterheben. Mit geschlossenem Deckel ohne Hitzezufuhr noch ca. 2 bis 3 Minuten ziehen lassen.

7| Hähnchenbrüste schräg in Scheiben aufscheiden, zusammen mit dem Risotto anrichten und mit der Balsamico-Reduktion beträufeln. Bei Tisch mit etwas geriebenem Parmesan und frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.