

Hühnerbrustfilet in Basikum-Weinsauce mit Möhrenrisotto

ZUTATEN: (für 4 Personen)

4 Hühnerbrustfilets,
3 El Öl oder Butter,
1 Zwiebel,
eine handvoll frische Basilikumblätter,
¼ l trockener Weißwein,
¼ l süße Sahne,
Salz und schwarzer Pfeffer.

ZUBEREITUNG:

Die Hühnerbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und im Fett kurz rundherum knusprig anbraten. Die kleingeschnittene Zwiebel dazugeben und goldbraun werden lassen. Mit Wein ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren lassen. Die Hühnerbrustfilets aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratenfonds mit der Sahne kurz aufkochen lassen, kleingehackte Basilikumblätter unterrühren und zwei Minuten ziehen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Hühnerbrustfilets dazu geben und heiß in der Sauce servieren. Dazu schmeckt ein Möhrenrisotto oder einfach nur leckere Bandnudeln (al dente).

Möhrenrisotto

Zutaten: (für 4 Personen)

4 Frühlingszwiebeln (oder auch Schalotten)
4 Möhren
150 g Parmesan
1 l Hühnerbrühe
3 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
50 ml Weisswein
2 EL Walnussöl, Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Lauchzwiebeln und Möhren waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden.
Parmesan reiben und die Hühnerbrühe zum Kochen bringen.
In einem Topf das Olivenöl erhitzen und darin die Frühlingszwiebeln anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und ein bis zwei Minuten unter rühren andünsten, bis er glasig wird.

Mit dem Weisswein löschen, Möhren zugeben, etwas Brühe angießen und unter Rühren köcheln lassen.

Sobald die Hühnerbrühe verkocht ist, immer wieder Brühe in kleinen Mengen nachgießen und unter ständigem Rühren so lange köcheln, bis das Risotto eine sämige Konsistenz bekommt. Parmesan unterrühren und zum Schluss mit Walnussöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto kann ruhig noch „bissig“ sein!

Guten Appetit!