

Zartes Pouletbrüstchen im Bündner Bergheu gegart mit Randenrisotto und Gemüsebeilage

Rezept/ Zutaten

Pouletbrüstchen:

4 Pouletbrüstchen mit Haut
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Bratbutter
1 Hand voll Bergheu nicht gedüngt
5 dl Geflügelfond
25 g Butter
30 g Mehl
1 dl Rahm
Wenig Zitronensaft

Randenrisotto

2 Randen, gross, roh, ca. 500 g
1 Zwiebeln, mittel
2 EL Butter
250 g Risottoreis (z. B. Carnaroli, Vialone oder Arborio)
2,5 dl Rotwein, kräftig
5 dl Gemüse- oder Hühnerbouillon
1 Zitrone
3 EL Mascarpone
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Balsamico-Essig

Gemüsebeilage

Saisongemüse
Olivenöl zum Anbraten
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Pouletbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen, in der Bratbutter anbraten, im Bergheu einpacken und im Ofen bei 160 Grad ca. 10 Min. fertig garen. Geflügelfond aufkochen, Bergheu begeben und 2 Min. ziehen lassen. Den Fond durch ein Tuch passieren. Butter erhitzen, Mehl begeben und mit Heufond ablöschen, gut rühren und 10 Min köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rahm dazugeben und mit Zitronensaft verfeinern. Kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen und zum Pouletbrüstchen servieren.

Die Randen schälen und raffeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer mittleren Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Randen dazu geben und kurz mit dünsten. Dann den Reis beifügen und mit rösten bis die Reiskörner leicht zu knistern beginnen. Mit Rotwein ablöschen, unter Rühren vollständig einkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und die Hälfte der Bouillon dazu giessen. Unter gelegentlichem Rühren leise kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Restliche Bouillon beifügen und den Reis bissfest garen. Am Schluss mit Mascarpone, Balsamico und Parmesan abschmecken und mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer verfeinern.

Gemüse rüsten, in wenig Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten.