

# Aus der Hado-Küche: Ein Geflügelrezept

Restaurant Services

## Gebratene Hähnchenbrust auf Frühlingskräuter-Risotto mit Brokkoliröschen

für 4 Personen:

4	Hähnchenbrustfilets à 160 g (von Tieren aus tiergerechter Haltung)
150 g	Gemüstreifen, 0,5 cm (Lauch, Karotte, Staudensellerie) frische Kräuter, geschnitten (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Thymian)
0,4 l	Gemüsebrühe (Instant oder frisch)
	Paprikapulver
	Ghee (Butter 2 Stunden köcheln lassen und fein absieben)
350 g	Risottoreis
200 g	Brokkoliröschen
50 g	Zwiebelwürfel
	Ur- oder Steinsalz
	Pfeffer aus der Mühle
	Olivenöl

Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen, Ghee mit Paprika mischen, das Fleisch damit einstreichen und im Ofen bei 150 °C da. 20 Minuten saftig braten.

Die Zwiebelwürfel mit den Gemüstreifen in Olivenöl glasig anschwitzen. Den Risottoreis und den Thymian zugeben und mit einer Kelle warme Gemüsebrühe angießen. Unter ständigem Rühren (am besten mit einem Holzlöffel) immer wieder etwas Gemüsebrühe zugeben, bis das Risotto die richtige Konsistenz, also im Kern einen leichten Biss hat. Das Wichtigste beim Zubereiten eines Risottos ist, dass immer nur wenig Flüssigkeit zugegeben wird, sodass das Reiskorn durch die ständige Reibung die Reistärke freigibt und man so ein schön sämiges Risotto erhält. Wichtig ist auch, dass das Risotto anfangs gesalzen wird, da das Reiskorn das Salz während des Kochvorgangs mit der Flüssigkeit am besten aufnehmen kann. Zum Schluss etwas Ghee und die geschnittenen Kräuter unter das Risotto rühren und abschmecken.

Die Brokkoliröschen in Salzwasser knackig garen und mit Ghee und Ursalz würzen.

Die Hähnchenbrust auf dem Risotto anrichten und mit den Brokkoliröschen umlegen.

Rezept von Restaurant Services, München