

Maishähnchenbrust mit Zitronenrisotto und Romanesco



50 Minuten



4 Personen



Fleisch

Zutaten

- 200 g Risottoreis
- 600 ml Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 40 g Hartkäse
- 80 g Süßrahmbutter
- 40 ml Zitronensaft
- Olivenöl
- 500 ml Milch
- 50 g Mehl
- 50 g Butter
- 800 g Romanesco
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Stk. Maishähnchenbrust
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Rapsöl

Zubereitung

- 1) Zwiebel schälen und feine Würfel schneiden. Diese mit dem Risottoreis in etwas Olivenöl im Topf glasig anschwitzen. Mit Zitronensaft und Gemüsebrühe nach und nach ablöschen bzw. auffüllen. Immer wieder umrühren und Gemüsebrühe hinzugeben, solange bis der Reis bissfest gegart ist. Anschließend mit Pfeffer würzen und die Butter dazugeben. Kurz vor dem Servieren den geriebenen Hartkäse untermengen.
- 2) Für die Béchamel, Mehl und Butter in einem Topf leicht anschwitzen lassen. Anschließend die Milch mit dem Schneebesen einrühren und unter ständigem Rühren 5 bis 10 Minuten kochen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Dabei die Hitze reduzieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat nach Belieben abschmecken. Den geschnittenen Schnittlauch kurz vor dem Servieren hinzugeben.
- 3) Die Maishähnchenbrust abwaschen und trocken tupfen. Mit Rapsöl übergießen und mit Salz, Pfeffer von beiden Seiten würzen. In der Pfanne scharf anbraten. Anschließend im Backofen bei 160°C Heißluft für ca. 15 Min. garen.
- 4) Den Romanesco waschen und die Röschen vom Stiel trennen. In kochendem Wasser garen, bis er zart ist. Danach aus dem Wasser nehmen, abtropfen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Romanesco gehört zu den Kohlsorten. Er hat einen milden, nussigen Geschmack und eine knackige Textur. Dieser ist im Vergleich zum Blumenkohl aromatischer jedoch viel bekömmlicher da er kaum Inhaltsstoffe mit einer blähenden Wirkung enthält.

