



## Perlhuhnbrust mit Pilzsauce

auf cremigem Kräuterrisotto



ca. 45min



3-4 Personen

Das Perlhuhn stammt ursprünglich aus Afrika, war aber auch schon bei den Römern eine beliebte Delikatesse. Das zarte, aromatische Fleisch hat besonders in die französische Küche Eingang gefunden - das hält uns jedoch nicht davon ab, es mit einem fein-cremigen Risotto mit Zitronenthymian und Schnittlauch zu kombinieren. Als krönenden Abschluss gibt es eine delikate Sauce mit zweierlei Pilzen. Ein fürstliches Mahl!

## Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 400g Risottoreis
- 2 Stangen Lauch
- 20g Schnittlauch & Zitronenthymian
- 200g Shiitakepilze
- 250g Austernpilze
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 2 Packungen Perlhuhnbrustfilet

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- 1EL Honig
- 1TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 15.6g



1. Lauch braten

Das **Brühwürz** in 2L heißem Wasser auflösen. **300ml Brühe** abschöpfen und für die **Sauce** beiseitestellen, **1,7L Brühe** werden für das **Risotto** benötigt. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Lauch** und den **Zitronenthymian** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. braten, bis der **Lauch** weich wird.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. braten, bis das **Fleisch** appetitlich gebräunt, aber noch nicht ganz durch ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Risotto kochen

Den **Reis** dazugeben und 1-2Min. anrösten, dann die Hitze reduzieren. Nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang ca. 22Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Das **Risotto** abgedeckt 2-3Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Den **Zitronenthymian** entfernen.



5. Pilze braten

Die **Pilze** in der Fleischpfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 2-3Min. braten. Nach 1-2Min. 1TL Mehl unterrühren und die Hitze reduzieren. Das **Fleisch** wieder in die Pfanne geben und die **gewürzte Brühe** angießen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 7-8Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist, ggf. mehr **Brühe** oder Wasser zugeben.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Shiitakepilze** grob in Stücke schneiden, die **Austernpilze** in dünne Streifen zupfen oder schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Den **Käse** fein reiben. Die **aufbewahrte Brühe** mit 1EL Essig und 1EL Honig verrühren.



6. Risotto fertigstellen

Das **Risotto** mit 2EL Butter verrühren. Den **Käse** und die **½ des Schnittlauchs** unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pilzsauce** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** mit der **Sauce** auf dem **Risotto** anrichten und mit dem **restlichen Schnittlauch** garniert servieren.