



Perlhuhnbrust mit Pilzsauce

auf cremigem Kräuterrisotto



ca. 40min



2 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-cremigem 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

- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 200g Risottoreis
- 1 Stange Lauch
- 20g Schnittlauch & Zitronenthymian
- 100g Shiitakepilze
- 125g Austernpilze
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Packung Perlhuhnbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- ½ EL Honig
- ½ TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 721kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 93.4g, Eiweiß 15.5g



1. Lauch braten

Das **Brühwürz** in 1150ml heißem Wasser auflösen. **150ml Brühe** abschöpfen und für die **Sauce** beiseitestellen, **1L Brühe** wird für das **Risotto** benötigt. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Lauch** und den **Zitronenthymian** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. braten, bis der **Lauch** weich wird.



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.



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 ½EL Essig und ½EL Honig verrühren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



5. Pilze braten

Die **Pilze** in der Fleischpfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 2-3Min. braten. Nach 1-2Min. ½TL Mehl unterrühren und die Hitze reduzieren. Das **Fleisch** wieder in die Pfanne geben und **150ml Brühe** angießen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 7-8Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist, ggf. mehr **Brühe** oder Wasser zugeben.



6. Risotto fertigstellen

Das **Risotto** mit 1EL 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.