

HÜHNERFILET MIT KÜRBIS ÜBERBACKEN & GRAUPENRISOTTO



- 600 g Hühnerfilet
- Salz, Pfeffer, Rosmarin
- Rapsöl zum Anbraten
- 250 g Kürbis geraspelt
- 1 Ei
- 2 EL Sauerrahm
- 3 EL Käse geraspelt
- Semmelbrösel
- gehackte Petersilie
- Muskat gemahlen
- 120 g Rollgerste
- 400 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl
- 70 g Zwiebel
- 40 ml Weißwein
- Parmesan gerieben
- Zitronenschale, frische Kräuter

ZUBEREITUNG

- Für das Risotto: Zwiebel in Olivenöl glasig anbraten. Die Rollgerste kurz anlaufen lassen und mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Würzen und im Rohr dünsten.
- Kurz vor den anrichten mit Parmesan und Zitronenschale abschmecken.
- Die Hühnerfilet leicht plattieren und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und in Rapsöl anbraten.
- Den Kürbis mit Sauerrahm, den Gewürzen, Käse, Ei vermengen und mit den Bröseln etwas binden.
- Die Masse auf die ausgekühlten Hühnerfilets verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 170 C° ca. 12 Minuten überbacken. Das Filet zweimal durchschneiden und auf dem Risotto anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen.



Guten Appetit wünscht
Martin Thaller