

Heidelbeer-Risotto mit Hühnerfilet und Pilzen

Zutaten für das Risotto (für 4 Personen):

- 300 g (bevorzugt Sorte Carnaroli) Risotto-Reis
- 200 ml (bevorzugt Grauburgunder) Weißwein
- 1.5 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 100 g Parmesan
- 50 g Heidelbeeren
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Butter und etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch sowie Schalotten darin farblos andünsten. Den Reis hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. 2 Kellen heiße Brühe zum Reis geben. Unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit fast verschwunden ist. Auf mittlere Hitze reduzieren und wieder Brühe und etwas Wein hinzufügen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis cremig, aber auch noch etwas bissfest ist. Das dauert etwa 20 bis 25 Minuten. In den letzten Minuten der Garzeit die Heidelbeeren unterheben. Zum Schluss geriebenen Parmesan und Butter unterrühren und alles mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Zutaten für die Pilzpfanne:

- 300 g gemischte Zuchtpilze
- 1 Orange
- 1 Zweig Rosmarin
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Die Pilze (bevorzugt Champignons, Shiitake, Austernpilze, Kräuterseitlinge) säubern, große Exemplare teilen. Die Rosmarinnadeln hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze anbraten. Dabei salzen, pfeffern, etwas zuckern und den Rosmarin hinzufügen. Den Orangensaft auspressen und zu den Pilzen geben. Die Hitze reduzieren und die Pilze fertig garen.

Zutaten für die Hühnerbrust:

- 2 Hühnerbrustfilets
- 1 Zweig Rosmarin
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken

Die Hühnerbrustfilets säubern und in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch goldbraun anbraten. Dabei salzen und den Rosmarinzweig hinzufügen. Die Hitze reduzieren. Das Hühnerfleisch fertig garen und zum Schluss mit Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Anrichten:

Jeweils eine Portion Risotto auf Teller füllen. Pilze und Hühnerfleisch rundherum verteilen. Wer mag, kann noch ein paar

Heidelbeeren als Dekoration hinzufügen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 04.10.2020

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen