

RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer



Mais Poularde mit Zitronenrisotto und Mairübchen

Zutaten für 4 Personen:	
30 g Parmesan (Stück)	5-6 EL Butter
1 Bio Zitrone	250 g Risottoreis
1 Bund Mairübchen	200 ml trockenen Weißwein
½ Töpfchen Kerbel	4 Mais Poulardenbrüstchen
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Öl
1 Liter Gemüsebrühe	

Zubereitung:

Parmesan fein reiben. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Mairübchen putzen, dabei eventuell etwas Grün stehen lassen. Rübchen schälen, waschen und in Spalten schneiden. Kerbel waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

1 Esslöffel Butter im Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Reis zufügen, glasig dünsten. Wein zugießen, aufkochen und unter Rühren vollständig einkochen. So viel Gemüsebrühe zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Bei schwacher Hitze insgesamt 25-30 Minuten köcheln, dabei immer wieder umrühren und Brühe nachgießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

Die Maispoulardenbrüstchen waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Öl 20 Minuten braten, dabei öfter wenden. 2 EL Butter im Topf erhitzen. Rübchen darin andünsten. Mit 1-2 TL Zucker bestreuen, etwas karamelisieren lassen. Mit 100 ml Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt 5-7 Minuten dünsten. Gehackten Kerbel unter die Rübchen heben.

Zitronenschale, 2-3 EL Saft, Parmesan und 2-3 EL Butter unter den Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden und anrichten.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer