

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

Mais Poularde mit Orangerisotto

Zutaten für 4 Personen:	4 EL Butter
30 g Parmesan (Stück)	250 g Risottoreis
1 Bio Orange	200 ml trockenen Weißwein
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe	4 Mais Poulardenbrüstchen
1 Liter Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Öl

Zubereitung:

Parmesan fein reiben. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.

Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen.

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.

Die Maispoulardenbrüstchen waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Öl 20 Minuten braten, dabei öfter wenden.

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