

Antonina Biebrich
Marinierte Poulardenbrust
mit Rote Bete-Risotto und Apfel-Meerrettich-Chutney

Dienstag, 29. September 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

Für Marinade und Fleisch:

| | |
|----------|---|
| 30 g | frischer Ingwer |
| 1 Stange | Zitronengras |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Sonnenblumenöl |
| 15 g | gelbe Asia-Currypaste (aus dem Glas; Asialaden) |
| 2 EL | Honig |
| 2 EL | Sojasauce |
| 2 EL | Sweet Chili Sauce |
| 1 | Maispoulardenbrust (à ca. 500 g) |
| 3 EL | Sesam (z. B. weißer und/oder schwarzer Sesam) |
| 1 EL | Puderzucker |



Für das Chutney:

| | |
|----------|---|
| 1 | säuerlicher Apfel (z. B. die Sorte Granny Smith) |
| 1 | Schalotte |
| ¼ Stange | Zitronengras |
| 1 EL | Sonnenblumenöl |
| 1 EL | Zucker |
| 75 ml | trockener Weißwein |
| 1 EL | weißer Balsamico-Essig |
| 1 TL | geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas) |
| etwas | Salz |

Für das Risotto:

| | |
|--------|---|
| 2 | Schalotten |
| 80 g | Butter |
| 120 g | Risottoreis |
| 50 ml | trockener Weißwein |
| 400 ml | Geflügel- oder Gemüsebrühe |
| 2 | gekochte Rote Bete-Knollen (ca. 125 g; z. B. aus dem Vaku-Pack) |
| 1 | Bio-Limette |
| 20 g | frischer Ingwer |
| 100 ml | Rote Bete-Saft |
| 80 g | frisch geriebener Parmesan |
| 2 EL | Mascarpone |
| etwas | Sojasauce |

Außerdem:

| | |
|-------|-----------------------------------|
| etwas | geschrotete Chili (nach Belieben) |
| etwas | Rucola zum Garnieren |

Zubereitung:

1. Für die Marinade Ingwer waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras putzen, die äußeren harten Blätter entfernen. Zitronengras halbieren und anklopfen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren.
2. In einem kleinen Topf 1 TL Öl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Currypaste darin unter Rühren kurz andünsten. Dann den Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen.
3. Vorbereitetes Zitronengras, Soja- und Sweet Chili Sauce einrühren und alles etwas einkochen lassen. Nach Belieben noch etwas Chili zugeben. Die Marinade auskühlen lassen.
4. Das Fleisch gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke schneiden. In einen tiefen Teller geben. Die Marinade über die Fleischstücke träufeln und ca. 3 Stunden kühl stellen und marinieren.
5. Währenddessen für das Chutney den Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Das Zitronengras putzen, halbieren und nur das zarte Innere fein hacken.
6. Öl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel und Zitronengras darin kurz andünsten. Dann den Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen.
7. Mit Weißwein und Balsamicoessig ablöschen und die Hälfte der Apfelwürfel zugeben. Alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Dann übrige Apfelwürfel und den Meerrettich einrühren. Einmal aufkochen lassen. Mit 1 Prise Salz abschmecken und beiseite stellen.
8. Für das Risotto die Schalotten schälen und fein würfeln.
9. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel darin kurz glasig andünsten. Dann den Risottoreis zugeben und unter Rühren andünsten, bis der Reis glasig ist.
10. Dann den Weißwein angießen und unter Rühren kurz einkochen lassen. Nach und nach jeweils soviel Brühe angießen, dass der Reis gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten sacht, mit noch leichtem Biss garen.
11. Rote Bete in feine Würfel schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.
12. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchen aus der Marinade nehmen. Übriges Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust darin rundherum goldbraun anbraten.
13. Die Hähnchenbrust im heißen Backofen weitere ca. 4– 5 Minuten fertig garen.
14. Rauke verlesen, die groben Stiele entfernen. Rauke gründlich abbrausen, trocken schleudern und grob zerpfeifen.

15. Sesam in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht anrösten. Etwas Puderzucker überstäuben. Das Hähnchenfilet aus dem Ofen nehmen und in der Sesammischung kurz wenden, warm halten.

16. Rote Bete-Saft, gewürfelte Rote Bete, Parmesan, Mascarpone, restliche Butter und Ingwer unter das Risotto rühren. Mit Sojasauce und Limettensaft und -schale abschmecken.

17. Das Hähnchenfilet, Risotto, Chutney und Rauke auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Nährwert: Pro Portion: 805 kcal / 3360 kJ
45 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 49 g Fett