

Landfrauenküche | Saltimbocca von der Hähnchenbrust mit Spargel-Risotto

Zutaten für 4 Personen

Für Saltimbocca:

- 4 Hähnchenbrustfilets à 160 g
- 8 Salbeiblätter
- 8 Scheiben Serranoschinken
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl

Für Spargel-Risotto:

- 300 g Risotto-Reis
- 1 kg weißer Spargel
- ca. 1/2 – 1 Liter Gemüsebrühe
- 60 g Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und falls nötig, von Fett und Sehnen befreien. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf beiden Seiten kräftig anbraten.

Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen.

Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin kross braten. Jeweils 2 Salbeiblätter auf die Hähnchenbrustfilets legen und mit je 2 Scheiben Serranoschinken umwickeln. Hähnchenbrustfilets in eine ofenfeste Form legen und im Ofen auf mittlerer Schiene 20 – 30 Minuten fertig garen.

Risotto-Reis in einem Topf ohne Fett leicht anrösten. Dann so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Unter häufigem Rühren einköcheln lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis nach ca. 25 Minuten bissfest und cremig ist. 50 g Butter unterrühren.

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Brühe zugeben und weitere 6 – 8 Minuten dünsten. Spargelstücke unter den Risotto rühren.

Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und mit dem Spargel-Risotto anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rezept: Simone Stahl

Quelle: Landfrauenküche 2011