



Mandy Kiewel

Mit Mozzarella und Zucchini gefüllte Hähnchenbrust mit Safran-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Gemüsefond aufkochen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren andünsten. Reis zufügen, kurz mit dünsten und Wein angießen. Einköcheln lassen. Safran und 2 EL heißen Fond zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch umrühren. Insgesamt 15-20 Minuten garen. Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto rühren. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb fein abreiben. Fertiges Risotto mit Salz, Pfeffer und Olivenöl, zum Braten
 150 g Risotto-Reis
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 0,4 g Safran
 3 EL Butter
 50 g Parmesan
 150 ml Weißwein
 200 ml Geflügelfond
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die gefüllte Hähnchenbrust: Zucchini, Möhren und Frühlingzwiebeln waschen und in kleine Würfel bzw. Frühlingzwiebeln in feine Ringe schneiden. Mozzarella würfeln. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und an den Seiten einschneiden. Ca. 1/3 von dem Gemüse in die Taschen geben und mit einem Zahnstocher verschließen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden ca. 10 Minuten kräftig anbraten. Nach ca. 6 Minuten das übrige Gemüse in die Pfanne geben und ebenso anbraten. Danach Fond und ca. 2 EL Wasser zugießen und das Fleisch sowie das Gemüse weitere ca. 2 Minuten zu Ende garen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
 2 Hähnchenbrustfilets, à 140 g
 2 Zucchini
 2 Karotten
 125 g Mozzarella
 3 Frühlingzwiebeln
 1 Msp. Oregano
 150 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mit Mozzarella und Zucchini gefüllte Hähnchenbrust mit Safran-Risotto auf Tellern anrichten, mit dem übrigen angebratenem Gemüse garnieren und servieren.