Poulet mit grünem Pfeffer auf Wirzrisotto

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
2 EL	grüner Pfeffer, eingelegt
1 Bund	glatter Peterli
1	Zitrone
4 EL	gemahlene Mandeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
600 g	Wirz
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
200 g	Risottoreis
1 dl	Weisswein
8 dl	Hühnerbouillon
20 g	Butter
50 g	geriebener Sbrinz
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

593	kcal
52 g	Eiweiss
46 g	Kohlenhydrate
20 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Statt Sbrinz kann man zum Verfeinern des Risottos Frischkäse verwenden, dadurch wird es cremiger.

Zubereitung

1. In jedes Pouletbrüstli waagrecht je eine flache, tiefe Tasche schneiden (evtl. auch vom Metzger machen lassen).

2. Pfeffer mittelfein hacken. Peterli ebenfalls hacken. Zitrone heiss abwaschen, Schale von halber Zitrone fein abreiben. Pfeffer, Peterli und Zitronenschale mit den Mandeln mischen und die Pouletbrüstli damit füllen. Mit Zahnstocher oder Küchenschnur verschliessen.

3 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

4 Wirz waschen, rüsten, vierteln und in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 6 Minuten kochen, abgiessen und abtropfen lassen.

5 In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis beifügen, mit Weisswein ablöschen und diesen einkochen lassen. Mit heisser Hühnerbouillon angiessen, bis der Reis bedeckt ist. Der Risotto unter Rühren knapp weichkochen, dabei nach und nach restliche Bouillon beifügen.

6 In einer Bratpfanne restliches Öl erhitzen. Die Pouletbrüstli mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 3?4 Minuten braten. Anschliessend zugedeckt neben dem Herd 5 Minuten ruhen lassen.

7 Wenn der Reis knapp weich ist, den Wirz beifügen und alles nochmals 5 Minuten kochen. Zuletzt Butter und Käse unterrühren und den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.