



Poulet mit grünem Pfeffer auf Wirzrisotto



Der feine Unterschied.

 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.