

Hühnerragout auf steirischem Kürbiskernölrisotto



Hauptspeise
Rezeptart



80 Minuten
Zubereitung



mittel
Schwierigkeit



Zutaten für 4 Portionen

Ragout:

600 g Hühnerbrust
Saft einer halben Zitrone
Salz
Pfeffer a. d. Mühle
2 TL Paprikapulver edelsüß
500 g Spargel
200 ml Gemüsebrühe
500 g Erdbeeren
etwas Himbeeressig oder Balsamico
Essig (Menge nach Geschmack)
2 EL Crème fraîche

Risotto:

400 g Risottoreis
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
100 ml Weißwein
ca. ¾ l Gemüsebrühe
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
2 EL Steirische Kürbiskerne gehackt

Zubereitung

Für das Risotto die klein geschnittene Zwiebel in Butter glasig anschwitzen, Reis dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen, bis Reis leicht bedeckt ist. Unter regelmäßigem Rühren und weiterer Zugabe von Gemüsebrühe das Risotto bissfest garen. Zum Schluss die gehackten Kürbiskerne und das Kürbiskernöl einrühren.

Währenddessen die Hühnerbrust schnetzeln, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Grünen Spargel putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, kurz blanchieren und kalt abschrecken. Hühnerbrust scharf anbraten, Spargel dazugeben, mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und auf kleiner Flamme 10 Minuten garen. Geputzte Erdbeeren ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Am Ende der Garzeit von Fleisch und Spargel die Erdbeeren und Crème fraîche dazugeben, mit Essig abschmecken.

TIPP: Als Salatbeilage passt sehr gut Vogelsalat mit Kürbiskernölmarinade.

Als Alternativzutaten eignen sich auch hervorragend Lammfleisch oder Tofu, sowie Walderdbeeren. Mit frischen Gartenkräutern lässt sich das Gericht geschmacklich noch weiter aufwerten (z.B. Zitronenthymian oder Minzeblätter).

Rezept von Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch