

## 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**