



Spargel-Minz-Risotto **mit Mandelhähnchen**

Für 4 Portionen

- 150 g TK-Erbsen antauen lassen.
- 1 Schalotte und
- 1 Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.
- 500 g grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und unten ca. 3 cm schälen.
Den Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden.
- 900 ml Gemüsefond zum Kochen bringen.
- 20 g Butter in einem Topf schmelzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel
kurz darin andünsten,
- 300 g Risotto-Reis zufügen und mit andünsten. Mit
125 ml Weißwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen, den Reis mit Gemüsefond
bedecken und 20 min bei mittlerer Hitze garen, dabei viel umrühren.
Immer wieder Fond zugießen, bis der Reis gar und „schlunzig“ ist.
- 80 g Mandeln mit Haut grob hacken.
- Pro Person 175 g
Hähnchenfilet ohne Haut, von Sehnen und Fett befreien, mit
Salz + Pfeffer und
etwas Chiliflocken würzen und in die Mandeln drücken.
2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten und
vorsichtig umdrehen, dann im vorgeheizten Backofen bei 180°
(Umluft 160°) je nach Dicke 12–15 min garen.
- 20 g Butter Inzwischen die Spargelstücke in
bei mittlerer Hitze in einer Pfanne braten, nach 4 min die Erbsen zufügen
und mit
- Salz + Pfeffer würzen. Von
4 Stielen Minze die Blätter abzupfen, diese mit etwas Meersalz grob zerstoßen. Mit
100 g Crème fraîche und dem Spargel und den Erbsen unter den Reis mischen. Alles mit
Salz + Pfeffer und
1 Prise Zucker abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz in Alufolie ruhen lassen und in
dicken Scheiben auf dem Risotto anrichten. Mit Minzblättchen garnieren.

