

**Jacqueline Amirfallah**  
**Risotto mit Zitrusfrüchten und Hähnchenbrust**

**Mittwoch, 13. Dezember 2017**  
**Für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
1	Bio-Limette
10	Bio-Kumquat (Zwerg-Orangen)
500 g	Zucker
1	rosé Bio-Grapefruit
2	Schalotten
etwas	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
300 g	Risottoreis (z. B. die Sorten Arborio oder Carnaroli)
2 cl	Weißwein
2 Zweige	Thymian
1	Lorbeerblatt
1 l	Hühnerbrühe (z. B. Instant)
4	Hähnchenbrustfilets mit Haut
etwas	Salz
1 EL	Butterschmalz
2	Fenchelknollen
1 Prise	Zucker
1 TL	Fenchelsamen
1 Bund	Lauchzwiebeln
25 g	Parmesan
2 EL	Butter
2 EL	Pistazienkerne

**Zubereitung:**

1. Orange, Limette und Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schalen mit Hilfe eines Sparschälers sehr dünn abschälen. Schalen in feine Streifen schneiden.
2. Die Kumquats waschen, trocken reiben, halbieren und entkernen.
3. In einem Topf ½ Liter Wasser, Schalenstreifen und Kumquats aufkochen.
4. Sobald das Wasser kocht, Zitruschalen und Kumquats in ein Sieb gießen. Das Abkochen der Schalen dann noch zweimal wiederholen.
5. In einem weiteren Topf 500 g Zucker und 600 ml Wasser mischen. Vorbereitete Schalen und Kumquats zugeben. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
6. Gesamte Früchte sorgfältig schälen, sodass auch die weiße Haut mit entfernt wird.
7. Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.
8. Schalotten schälen und würfeln.
9. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.
10. Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit dem Reis in den Topf geben. Alles glasig dünsten.
11. Mit Weißwein ablöschen und Thymian und Lorbeer einlegen.
12. Dann nach und nach die heiße Hühnerbrühe angießen, sodass der Reis während des Kochens stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis so etwa 20 Minuten köcheln lassen.
13. Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrust kalt abbrausen, trocken tupfen und salzen.
14. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten.

15. Pfanne in den heißen Backofen schieben und das Fleisch 15–20 Minuten fertig garen.
16. Währenddessen Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
17. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Fenchelamen würzen und abschmecken.
18. Sobald der Reis mit noch leichtem Biss gegart ist, Risotto mit etwas von dem vorbereiteten Zitrusirup abschmecken. Fenchel unter das Risotto mischen.
19. Parmesan reiben. Risotto mit Parmesan und Butter aromatisieren. Zitrusfruchtfilets zugeben. Pistazienkerne hacken und darüber streuen.
20. Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, nach Belieben aufschneiden und mit dem Zitrusfrucht-Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 660 kcal / 2772 kJ

82 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 15 g Fett