WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet im Pistazienmantel mit Zitronenrisotto

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
25 g Paniermehl
125 g Parmesan
75 g Pistazien
4 EL Olivenöl
300 g Risotto-Reis
4 EL Butter
100 ml Weißwein
ml Geflügelfond
1 Zitrone
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 816 kcal, 41 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet im Pistazienmantel mit Zitronenrisotto

Zubereitung:

1. Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.



2. Als erstes Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Paniermehl, 50 g Parmesan, gehackten Pistazien und etwas Salz und Pfeffer mischen.



3. Dann die Hähnchenbrustfilets in 2 EL Öl von jeder Seite für 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

Hähnchenfilet im Pistazienmantel mit Zitronenrisotto



4. Die Pistazienmasse mit 2 EL Öl mischen, auf die Hähnchenfilets geben und leicht andrücken. Im Ofen mit der Grillfunktion circa 7 bis 10 Minuten gratinieren.



5. Den Risotto-Reis mit 2 Schalotten…



Hähnchenfilet im Pistazienmantel mit Zitronenrisotto

6. …in Butter glasig andünsten.



7. Weißwein angießen und reduzieren lassen.



8. Jetzt Geflügelfond nach und nach angießen, einkochen lassen und währenddessen immer gut umrühren.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet im Pistazienmantel mit Zitronenrisotto

9. Zum Schluss restlichen Parmesan, Zitronenabrieb…



10.…und -saft unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig.



11. Hähnchenfilet im Pistazienmantel mit Zitronenrisotto auf Tellern anrichten und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet im Pistazienmantel mit Zitronenrisotto



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**