

GEDÄMPFTES HÜHNERFILET MIT SAFRANRISOTTO

Zutaten für 4 Personen

400g Hühnerfilet, Salz, Pfeffer, Koriandergrün gehackt, 10g Ingwer (*frisch gerieben*),
200g Risottoreis, 5 Schalotten, 400ml Geflügelfond, 200ml trockener Weißwein,
2g Safran, 300g Parmesan, 50g Butter

Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Risottoreis dazugeben und kurz mitbraten. Den Geflügelfond und Weißwein angießen und im Dampfgerar 20 Minuten bei 100°C garen. Währenddessen den Safran dazugeben. Zum Schluss den Parmesan reiben, mit der Butter unterheben und das Risotto mit Salz abschmecken. Das Hühnerfilet mit Salz und Pfeffer, sowie gehacktem Koriandergrün und geriebenem Ingwer würzen. Das gewürzte Filet vakuumieren oder in eine Klarsichtfolie einwickeln, damit es gut verschlossen ist. Die Filets in eine gelochte Garschale legen und im Dampfgerar bei 100 ° C 15 – 20 Minuten (je nach Dicke des Filets) dämpfen.

Alternative:

Die Hühnerfilets bei 65°C im Dampfgerar 30 Minuten garen. In einer Pfanne Öl oder Butterschmalz erhitzen und die Filets auf jeder Seite kurz bräunen.