

Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

# Pouletbrust mit Orangen-Peterli-Marinade, Gemüse und Risotto alla Milanese



| Nährwertangaben pro Portion |          | In % der Gesamtenergie |
|-----------------------------|----------|------------------------|
| Energie                     | 460 kcal |                        |
| Eiweiss                     | 39 g     | 34%                    |
| Kohlenhydrate               | 47 g     | 41%                    |
| Fett                        | 13 g     | 24%                    |





Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

## Pouletbrust mit Orangen-Peterli-Marinade, Gemüse und Risotto alla Milanese

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Vorbereitung: ca. 2½ Stunden fürs Marinieren

#### Zutaten

Poulet:

4 kleine Pouletbrüste vom Schweizer Poulet1 Orange ungespritzt (Schale und Saft)

1 EL Olivenöl
½ Bund Peterli

Salz

Risotto:

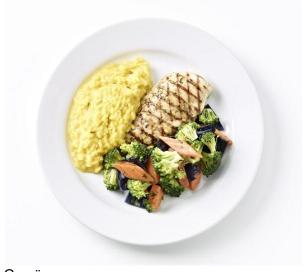
200 g Risotto-Reis (z.B. Arborio) trocken

grosse Schalotte
TL HOLL-Rapsöl\*
Liter Gemüsebouillon
dl Weisswein trocken

1 kl. TL Safranfäden

20 g Butter 40 g Sbrinz

Salz. Pfeffer



#### Gemüse:

½ Kabis

1 mittlerer Broccoli

2 grosse Rüebli

2 EL frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian)

Salz

2 Liter Wasser

### Zubereitung

Orange heiss abwaschen und die Schale mit Zestenreisser oder Zitrusraffel ablösen. Orange halbieren und Saft auspressen. Peterli waschen und grob hacken. Alles mit dem Olivenöl verrühren und in einen Gefrierbeutel geben. Pouletbrüste hineinlegen, die Marinade gleichmässig verteilen und den Beutel verschliessen. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren lassen.

Pouletbrüste aus dem Beutel nehmen, eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen und dann auf dem Grill unter Wenden in 12–15 Minuten grillieren. Am Schluss leicht salzen.

Für das Risotto Schalotten im Öl andünsten, dann den Reis dazugeben und kurz unter Rühren mitdünsten. Mit Wein ablöschen, kurz aufkochen lassen und den Safran hinzugeben. Gemüsebouillon nach und nach dazugeben – einkochen lassen und wenn die Bouillon fast eingekocht ist, nächsten Schöpfer Bouillon dazugeben. Ständig umrühren. Dies wird solange fortgesetzt, bis der Reis noch leicht bissfest ist. Zum Schluss kommt noch Butter und Sbrinz dazu, Salz und Pfeffer – abschmecken.

Das Gemüse in Würfel schneiden und je nach Grösse 5-10 Minuten bis zur gewünschten Bissfestigkeit dämpfen. Tipp: Kabis eventuell als letztes separat kochen, da das andere Gemüse die Farbe annehmen könnte. Zum Schluss mit Kräutern und Salz verfeinern Zusammen mit Risotto und Pouletbrust servieren.



Schweiz, Natürlich

<sup>\*</sup> besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hocherhitzen