

Gebratene Perlhuhnbrust mit Ricotta, Basilikum und Tomate gefüllt an Paprika-Zucchini-Gemüse und Rucolarisotto

Zutaten und Zubereitung für 4 Personen

Gebratene Perlhuhnbrust mit Ricotta

- 4St. Perlhuhnbrüste mit Haut und Knochen, ca. 160 g , alternativ auch Poulardenbrüste
- 100g Ricotta (=Italienischer Frischkäse), alternativ auch Quark
- 10g Basilikumblätter
- 50g Getrocknete Tomaten
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1St Rosmarinzweig
- Zahnstocher oder Rouladennadeln

Den Ricotta in ein Tuch schlagen und über Nacht aufhängen, damit er seine Feuchtigkeit verliert.

Die getrockneten Tomaten in feine Würfelchen schneiden, den Basilikum in feine dünne Streifen.

Beide Zutaten mit dem trockenen Ricotta verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Perlhuhnbrüste auspacken, abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen, an der rechten Seite beginnend längs von oben nach unten einen Schnitt mit einem scharfen Messer führen und so die Brust zu ca. 2/3 einschneiden.

Das obere Bruststück nach links klappen, jeweils ¼ der Ricottamasse einfüllen, das Bruststück wieder zurückklappen und mit zwei Zahnstochern oder der Rouladennadel fixieren. (Dies kann auch einige Stunden im Voraus vorbereitet werden, dann die Perlhuhnbrüste gut abgedeckt kühl stellen)

Etwas Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Die Perlhuhnbrüste von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, je nach Geschmack können auch eine Prise Currypulver und / oder Paprikapulver verwendet werden.

Zunächst auf der Hautseite (Achtung, kann spritzen), dann auf der anderen Seite für ca. 2 Minuten kross anbraten, danach die Hitze um etwa 1/3 reduzieren und die Perlhuhnbrüste garen, dabei den feingehackten Rosmarinzweig zugeben.

Paprika-Zucchini-Gemüse

- je 1 St. Paprikaschote Rot und Gelb à ca. 180 g
- 2 St. Zucchini à ca. 180 g
- 1 St. mittlere Zwiebel ca. 80 g
- 1 St. Knoblauchzehe
- 1 St. mittelgroßes Lorbeerblatt
- 1-2 St. Thymianzweige
- 1 EL Tomatenketchup
- 1 EL Olivenöl

Die Paprika und Zucchini waschen, Paprika entkernen und beides in gleichmäßig kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und beides sehr fein Würfeln, den Thymian zupfen

Im Olivenöl bei mittlerer Hitze die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel glasig dünsten, dann zunächst die Paprikawürfel zugeben und unter gelegentlichem Durchschwenken ca. 4 Minuten dünsten. Nun die Zucchiniwürfel zugeben und weitere 2 Minuten dünsten.

Jetzt den Ketchup und den Thymian zugeben und das Gemüse bis zur gewünschten Konsistenz kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucolarisotto

- 1 EL Olivenöl
- 1 St. mittlere Zwiebel, ca. 80 g
- 200 g Risottoreis (z.B. Vialone oder Arborio)
- 600 ml Brühe
- 50 ml Weisswein
- 20 g Butter
- 50 g Frisch geriebener Parmesan
- 100 g Rucola
- Salz und Pfeffer

Den Rucola waschen, trocknen und sehr fein schneiden, nicht hacken.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, im Olivenöl kurz bei mittlerer Hitze anschwitzen, dann den Risottoreis zugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen, ohne Farbe nehmen zu lassen.

Zunächst mit ca. ½ der vorgesehenen Brühe auffüllen, das Lorbeerblatt und den Weißwein zugeben und unter häufigem Rühren bei schwacher Hitze den Risotto kochen. Nach und nach die restliche Brühe zugeben, bis die Reiskörner den gewünschten Biss haben. Je nach Geschmack kann auch mehr Brühe verwendet werden.

Abschließend den fein geschnittenen Rucola, den Parmesan und die Butter zugeben und gut verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.