

HÜHNCHEN IM BACKPAPIERMANTEL-ROTE BETE GRAUPENRISOTTO



ZUTATEN

Graupenrisotto:

4	EL	Olivenöl
60	g	Butter
300	g	Perlgraupen (mittelfein)
1	St.	Knoblauchzehe, fein gewürfelt
2	St.	Schalotten, fein gewürfelt
150	g	Rote Bete fein gewürfelt
50	ml	Weißwein
800	ml	Gemüsebrühe
50	g	Parmesan, frisch gerieben
1	Prise	Salz und Pfeffer

Hähnchen:

500	g	Hähnchen
1	EL	Honig
2	EL	Zitronensaft
1	St.	Knoblauchzehe
100	ml	Olivenöl
1	Schuss	Weißwein
1	St.	Saft und Abrieb einer Zitrone
1	TL	Paprikapulver edelsüß
1	Prise	Meersalz schwarzer Pfeffer
3-4	Zweige	Thymian, gerebelt

ZUBEREITUNG

Graupenrisotto:

1. Die Brühe aufkochen lassen und heiß stellen.
2. Das Olivenöl und 30 g der Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Graupen darin ca. 3 Minuten farblos andünsten. Rote Bete und etwas Zitronensaft dazugeben ca. 2 Minuten mitünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Heiße Brühe zugießen und die Temperatur herunterschalten.
3. Den Risottoansatz immer wieder rühren und eventuell noch etwas Brühe zugießen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Risotto eine cremige Konsistenz hat und die Graupen al dente sind.

4. Parmesan und die restliche Butter unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchen:

1. Alle Zutaten und Gewürze miteinander in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer Marinade mixen. Die Kräuter unterheben.
2. Das Fleisch mit der Marinade gut einpinseln/marinieren und im Kühlschrank min. 1 Std. ziehen lassen. Anschließend in ein Blatt Backpapier einschlagen.
3. Den Ofen auf 180°C vorheizen und das Fleisch ca.15 Min. (je nachdem wie dick das ist) garen.