

ROTE BETE GRAUPENRISOTTO / SONNENBLUMEN GRANOLA / HUHNER



ZUTATEN

Graupenrisotto:

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

Hähnchenbrust:

500	g	Hähnchen
1	EL	Honig
2	EL	Zitronensaft, Abrieb einer Zitrone
1	St.	Knoblauchzehe
100	ml	Olivenöl
50	ml	Weißwein
1	Prise	Meersalz schwarzer Pfeffer
3-4	Zweige	Rosmarin und Thymian

Sonnenblumen Granola:

100	g	Sonnenblumenkerne
20	g	Brauner Zucker
1	Prise	Meersalz
1	EL	Terriyakisauc

ZUBEREITUNG

Graupenrisotto:

1. Die Graupen in einem Sieb, unter laufendem Wasser sehr gut auswaschen.
2. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Die Graupen und die Rote Bete dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Heiße Brühe zugießen und die Temperatur herunterschalten.
3. Immer wieder rühren und evtl. noch etwas Brühe zugießen. Ca. 15-20 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.

Hähnchenbrust:

1. Alle Zutaten (ohne Huhn) in ein Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer Marinade fein mixen.
2. Das Fleisch mit der Marinade gut einpinseln/marinieren und im Kühlschrank min. 1 Std. ziehen lassen. Anschließend in ein Blatt Backpapier einschlagen.
3. Die Heißluftfritteuse, z.B. Philips Airfryer, auf 170 °C vorheizen und das Fleisch ca. 10-12 Min. (je nachdem wie dick das Fleisch geschnitten ist) im Airfryer ziehen lassen.
4. Die Sonnenblumenkerne zusammen mit den anderen Zutaten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.