Orangen-Maispoularde auf Kürbis-Walnuss-Risotto

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	615 kcal/ 2571 kJ		
Eiweiß:	52,4 g	Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	42		

Zubereitung:

1. Kürbis schälen. Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln, Walnüsse grob hacken. Schalotten, Walnüsse, Kürbis und Risottoreis in 45 g Butter anschwitzen und mit ca. 1/3 der heißen Geflügelbrühe löschen.

2. Risotto unter Rühren ca. 20 Minuten garen und dabei die restliche Brühe nach und nach beigeben. Nach Ende der Garzeit die restliche Butter, geriebenen Parmesan und gehackten Salbei unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Maispoulardenbrust kurz abspülen und trocken tupfen. Poularde mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten und bei mittlerer Hitze fertig garen. Anschließend mit der Orangenmarmelade bestreichen und bei Oberhitze im Ofen kurz glasieren.

4. Etwas Risotto auf vier Teller geben und zusammen mit der Maispoularde anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Risotto:

200 g	Kürbis (Muskat oder Butternut)
50 g	Schalotten
50 g	kalifornische Walnüsse
150 g	Risottoreis
60 g	Butter
500 ml	Gefügelbrühe
3	gehackte Salbeiblätter
30 g	frisch geriebener Parmesan
1 EL	Öl
	Salz, Pfeffer

Für die Maispoularde:

4	Stück Maispoulardenbrust
50 g	Orangenmarmelade
	Salz, Pfeffer