Perlhuhnbrustfilet mit Walnuss-Kürbis- Risotto

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	633 kcal/ 2647 kJ		
Eiweiß:	38,3 g	Fett:	38,3 g
Kohlenhydrate:	34 g		

Zubereitung:

1. Perlhühner abspülen, die Brustfilets abtrennen (die Keulen können eingefroren werden, aus den Karkassen lässt sich eine Brühe kochen). Die Haut der Perlhuhnbrüste entfernen, Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Salbeiblättern belegen und mit Parmaschinken umwickeln. Olivenöl erhitzen, die Perlhuhnbrüste darin ringsum bei mittlerer Hitze anbraten. Hühnerfond angießen, 12-15 Minuten garen.

2. Zwiebel schälen und würfeln. Kürbis klein schneiden. Walnüsse grob hacken. 30 g Butter erhitzen, Zwiebeln und Reis darin glasig braten, Kürbis zufügen und ebenfalls kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach die Brühe unterrühren, bis der Reis gar und sämig ist (das dauert etwa 20-25 Minuten). Restliche Butter erhitzen, die Walnüsse darin anrösten und mit dem Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Perlhuhnbrüste aufschneiden und mit dem Risotto anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

2	Perlhühner
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
8 – 12	Salbeiblätter
16 Scheiben	Parmaschinken, dünn geschnitten
2 EL	Olivenöl
125 ml	Hühnerfond (Fertigprodukt)
Für den Risotto	
1	Zwiebel
250 g	Kürbisfruchtfleisch (netto)
100 g	kalifornische Walnüsse
60 g	Butter
160 g	Risotto-Reis
125 ml	Weißwein
550 ml	klare Brühe (Fertigprodukt)
30 g	frisch geriebener Parmesan
	Salz, Pfeffer