

Putenbrust auf Spargelrisotto

► **Der Frühling ist da** und mit ihm startet die Spargelsaison Mitte April. Jetzt ist wieder die Zeit des feineren Genusses in Stangen. Wer nach der Schlemmerei während der Weihnachtszeit weiterhin auf seine Figur achten will, dem sei die Kombination Spargel und Geflügel empfohlen. Denn beide Zutaten sind fettarme, leicht verdauliche Lebensmittel, die zudem mit vielen Nährstoffen punkten.

So enthalten beispielsweise 100 g Puten- oder Hähnchenbrust nur knapp 100 kcal. Bei Spargel sind es noch nicht einmal 20 kcal pro 100 g. Also die ideale Grundlage für ein leichtes Frühlingssgericht. Zusammen liefern Spargel und Geflügel viele wichtige Nährstoffe: Geflügelfleisch enthält neben hochwertigem Eiweiß auch leicht verfügbares Eisen und B-Vitamine. Putenbrust zum Beispiel liefert 24 g Eiweiß pro 100 g, Hähnchenbrust enthält gut 22 g Eiweiß pro 100 g. Dabei ist aber nicht nur die Eiweißmenge beachtlich, sondern auch die Zusammensetzung des Geflügeleiweißes, das nahezu alle Aminosäuren enthält, die zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß benötigt werden. Spargel hingegen liefert viel Folsäure und Vitamin C.

Zubereitung

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel etwa eine Minute darin anschwitzen. Den Reis dazu geben und bei schwacher Hitze etwa zwei Minuten mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, etwa eine Minute einkochen lassen. Den Spargel hinzufügen und nach

und nach mit Geflügelbrühe auffüllen. Das Risotto sollte immer gerade mit Flüssigkeit bedeckt sein. Wenn der Reis „al dente“ ist, sollte die restliche Flüssigkeit verdampft sein. Dann den Topf vom Herd nehmen, den Parmesan und die Hälfte der kalten Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Warm stellen.

Den Backofen auf 70 °C vorheizen. Je eine Scheibe Schinken und ein Salbeiblatt auf die Schnitzel legen, mit einem Zahnstocher fixieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten etwa zwei Minuten scharf anbraten. Dann im Backofen fertig garen.

In der Zwischenzeit den Zucker für die Sauce in einem Topf schmelzen, die Cranberrys zufügen und mit Orangensaft ablöschen. Etwa fünf Minuten auf ein Drittel einkochen lassen und mit der restlichen kalten Butter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Spargelrisotto zusammen mit den Schnitzeln auf Teller geben, mit Sauce beträufeln und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Nährwerte/Portion: circa 892 kcal, 42 g Fett, 70 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß.

www.deutsches-gefluegel.de

Geflügel und Spargel sind ein vitaminreiches, fettarmes Duo, das ein leichter, aber dennoch geschmackvoller Genuss ist. In dem Rezept „Putenbrust mit Schinken und Salbei auf Spargelrisotto“ verleihen Cranberrys in einer fruchtigen Sauce dem Gericht das besondere Etwas.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie zum Download auf www.fleischerei.de.

Zutaten für 4 Personen

- 3 bis 4 EL Olivenöl
- 250 g Risotto-Reis
- 1 Zwiebel
- 100 ml trockener Weißwein
- 800 ml Geflügelbrühe
- 200 g weißer Spargel
- 200 g grüner Spargel
- 60 g geriebener Parmesan
- 80 g kalte Butter
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss
- 8 kleine, dünne Putenschnitzel à 60 g
- 8 kleine Scheiben Putenschinken
- 8 große Blätter Salbei
- 8 Zahnstocher
- 40 g Zucker
- 120 g Cranberrys
- 300 ml Orangensaft
- etwas gehobelter Parmesan zum Bestreuen



Die Putenschnitzel nach „Saltimbocca“-Art, auf Spargelrisotto und mit fruchtiger Sauce, begeistern auch anspruchsvolle Gäste.