

Wildreis-Risotto mit Hähnchenfleisch und Nüssen

Für 4-6 Personen

Zutaten:

200 g	Wildreis	3 EL	Öl
4	Hähnchenbrustfilets á 125 g	20 g	Butter
2	Zwiebeln in Streifen	30 g	Cashewnüsse
1	Knoblauchzehe, gehackt	2 EL	Sherry
1 Stange	Lauch/Porree	4 EL	Brühe
			Salz, Pfeffer

Vorbereitung ca. 30 Minuten, Kochzeit ca. 45 Minuten

1. Wildreis in einem Haarsieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen. 800 ml Wasser zum Kochen bringen, Reis hinein geben und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Danach Hitze zurückschalten, Reis im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten garen bis das Wasser vollständig verdampft ist.
2. Das Hähnchenfleisch in schmale ca. 2 cm breite schräge Streifen schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, putzen und den weißen und hellgrünen Teil in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
3. Öl erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten eine Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen, Butter zugeben und aufschäumen lassen.
4. Die Zwiebelstreifen und Cashewnüsse dazugeben, alles eine Minute braten, Knoblauch zugeben, kurz andünsten, Lauch zugeben, noch eine Minute braten ebenso das Hähnchenfleisch.
5. Das Risotto mit Sherry und der Brühe ablöschen, den fertigen Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit einem grünen Salat servieren.

Als Brühe eignet sich Fleisch- oder Gemüsebrühe aus Würfeln.

