



Online Live Cooking Event

21. September 2020 | 19:00 - 20:00 Uhr | Livestream



Mit dem bekannten Koch
Sören Anders aus der Küche
seines Restaurants
"Anders auf dem Turmberg".



Maispoularde mit Zitrusfrüchte-Risotto und Limettenblätterschaum

4 Personen



Zutaten:

Maispoularde

4 Maispoulardenbrüste (à 150 g)

Salz, Pfeffer

2 EL Sonnenblumenöl

Zitrusfrüchte-Risotto

3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

100 g Risottoreis (z.B. Aquarello)

100 ml Weißwein

50 ml Wermut (alternativ: Weißwein)

300 ml Geflügelfond

½ rosa Grapefruit, 3 Orangen

30 g Butter

etwas Salz

etwas grüne Currypaste (alternativ: Currypulver)

30 g Parmesan, gerieben

1 Spritzer Sekt (kann auch weggelassen werden)

2 EL geschlagene Sahne

Limettenblätterschaum

1 kleine Schalotte

20 g Butter

80 ml Weißwein

100 ml Geflügelbrühe

200 ml Kokosmilch, ungesüßt

4 Limettenblätter

2 Stiele Zitronengras
(in Stücke geschnitten)

Zubereitung

1. Backofen auf 140°C (Umluft 120°C, Gas Stufe 2 – 3) vorheizen. Maispouardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Öl in einer ofenfesten Pfanne von beiden Seiten anbraten. Anschließend im Ofen etwa 20 Min. garen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten. Reis zugeben und ebenfalls glasig dünsten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen, unter Rühren einkochen. Nach und nach Geflügelfond unterrühren. Jeweils so lange einköcheln, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann erst wieder Geflügelfond zugeben. Auf diese Weise das Risotto 20 Min. garen.
3. Grapefruit und Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut entfernt wird. Orangen und Grapefruitfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Filets fein schneiden, zum Risotto geben. Eiskalte Butter ebenfalls untermischen. Risotto mit Salz und grüner Currypaste, abschmecken. Zuletzt Parmesan, Sekt und Schlagsahne unter das Risotto rühren.
4. Für die Limettensoße die Schalotte schälen und würfeln. Butter erhitzen. Schalottenwürfel darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Brühe und Kokosmilch unterrühren und soßenartig einköcheln lassen. Zitronengras und Limettenblätter zugeben. Alles ca. 20 Min. ziehen lassen.
5. Zitronengras und Limettenblätter herausnehmen. Die Soße pürieren und durch ein Sieb zurück in den Topf passieren. Mit Salz, Pfeffer und Currypaste abschmecken.
6. Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Maispouardenbrüste darauf anrichten, mit Limettensoße beträufeln.

Guten Appetit!