

Dinkel-Risotto mit Spinat und Hähnchenbrust

Zutaten für das Risotto (für 4 Personen):

- 300 g Dinkelkörner
- 300 g junger Spinat
- Brat-Olivenöl
- 1 Stück Butter
- 50 g Cashewkerne
- 2 Zwiebeln oder Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- etwas Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- Zitronensaft
- etwas Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stück Parmesan

Dinkel über Nacht in Wasser einweichen.

Am Tag der Zubereitung den Spinat waschen und abtropfen lassen, ein Drittel beiseitelegen. Brat-Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den restlichen Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Anschließend in einen schmalen Mixbecher geben. Butter und etwas Salz hinzufügen. Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Cashewkerne grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Dinkelkörner abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch farblos darin anschwitzen. Die Dinkelkörner hinzufügen und etwas anrösten. 1 Kelle Brühe angießen. Die Brühe einkochen lassen, dabei immer wieder gut umrühren. Den Vorgang mehrmals wiederholen, bis die Dinkelkörner gar sind, aber noch etwas Biss haben.

Das Risotto mit Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Cashewkerne, etwas geriebenen Parmesan und die Spinatcreme hinzufügen. Zum Schluss die Spinatblätter unterheben.

Zutaten für das Huhn:

- 2 Hähnchenbrüste
- alternativ: Hühner-Suprême
- Brat-Olivenöl
- 0,5 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- einige Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer

Hähnchenfleisch waschen, trocknen und etwas salzen. Brat-Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Geflügel rundum darin anbraten. Die Hitze reduzieren und das Fleisch fertiggaren. Dabei angedrückten Knoblauch, 1 Stück Zwiebel und etwas Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben. Zum Schluss mit Pfeffer würzen.

Sendetermin: 27.10.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen