

Zitronengras-Risotto mit Kaninchenfilets



Zubereitungszeit

45 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 470 kcal

Eiweiss: 28 g

Fett: 24 g

Kohlenhydrate: 58 g

Zutaten

1.1 l	Gemüsebouillon
4 Stängel	Zitronengras
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
300 g	Risottoreis
40 g	Butter
	Salz
	Pfeffer
8	Kaninchenfilets à ca. 60 g

Zubereitung

- 1.** Bouillon aufkochen. Von jedem Zitronengrasstängel Blätter ablösen und beiseite legen. Restliches Zitronengras längs halbieren und mit dem Messerrücken flach klopfen. Zur Bouillon geben. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb abgiessen und warm halten.
- 2.** Schalotte und Knoblauch hacken. In der Hälfte des Öls dünsten. Reis zugeben und glasig dünsten. Etwas Zitronengrasbouillon dazugiessen und einkochen lassen. Unter Rühren nach und nach gesamte Bouillon begeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis sämig, aber noch bissfest ist. Mit Butter verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Inzwischen Kaninchenfilets salzen und pfeffern. Auf die beiseite gelegten Zitronengrasblätter aufspiesen. Im restlichen Öl bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Minuten braten. Mit Zitronengras-Risotto servieren.