

Rezept

Spinat-Risotto-Suppe mit Entenbrust

Ein Rezept von Spinat-Risotto-Suppe mit Entenbrust, am 25.04.2024

Zutaten

1 Entenbrustfilet (ca. 300 g)	1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer
700 ml Geflügelbrühe	1 Lorbeerblatt
1 kleine getrocknete Chilischote	1 Zwiebel
80 g Risottoreis	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	150 g TK-Blattspinat
3 Stiele Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

1. Entenbrust häuten, rundum mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Brühe mit Lorbeer und Chilischote aufkochen, Fleisch zugeben und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze 10 Min. garen.
2. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Reis im Öl bei schwacher Hitze dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Fleisch aus der Brühe heben und fest in Alufolie wickeln, Brühe aufheben.
3. Den Knoblauch schälen, zum Reis pressen und kurz mitdünsten. Die Brühe zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. kochen lassen. Den gefrorenen Spinat zugeben und weitere 15 Min. kochen lassen. Dann Lorbeer und Chili entfernen. Basilikumblättchen abzupfen, in Streifen schneiden, in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch quer in sehr dünne Scheiben schneiden und auf die Suppe geben.