

# 4 JAHRESZEITEN 4 REZEPTE

## Frühling

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen vier Rezepte von Hans Gerlach vor – für jede Jahreszeit eines. Den Anfang macht der Frühling mit leichten Zutaten, die Lust auf Abende im Freien machen. Sommer, Herbst und Winter finden Sie auf den Seiten 11, 15 und 21. Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit!

## GRÜNES RISOTTO MIT HUHN

### Zutaten für 4 Personen

1 schönes Huhn – zerteilt  
2 EL Olivenöl  
1,2 l Brühe  
300 g Risottoreis  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Kohlrabi (400–500 g)  
1 Bund Dill oder Fenchelkraut  
2 Bund Petersilie  
100 ml Weißwein  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

**1.** Hühnerkeulen, evtl. auch die Flügel, salzen und mit einem kleinen Schuss Olivenöl bei mittlerer Hitze ganz langsam auf der Hautseite sehr knusprig braten. Das dauert insgesamt etwa 30 Minuten, dabei nach 15 Minuten die Brustfilets ebenfalls würzen und mit der Hautseite nach unten dazu legen.

**2.** Sobald die Keulen in der Pfanne sind 900 ml Brühe aufkochen, auf kleinster Stufe

warm halten. Risottoreis in 1 EL Olivenöl 2 Minuten anbraten. Etwa ein Drittel der Brühe gleich angießen, den Rest nach und nach zugeben, immer wieder umrühren. Während der Reis kocht, Kohlrabi schälen, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Dill waschen. Alles zusammen klein schneiden, Kohlrabi und Kräuter mit restlicher Brühe und Weißwein 10 Minuten weich kochen. Mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren – wer sich etwas mehr Zeit beim Kochen nehmen will, der kann das grüne Püree auch sehr gut vorbereiten.

**3.** Nach 18 Minuten ist der Reis fertig. Kräuter-Püree einrühren. Noch einmal aufkochen, einen Schuss vom heißen Hühnerbratfett unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Neben dem Herd zugedeckt noch 2 Minuten ziehen lassen.

**4.** Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit Huhn garnieren. ■

## GANZE HÜHNER

### TIPP

Hähnchen vom Geflügelhändler zerteilen lassen, oder selber zerlegen. Dabei zuerst die Keulen lösen. Dafür etwas von den Brustfilets wegziehen, die Haut zwischen Keulen und Brust durchschneiden und die Keulen Richtung Bürzel ziehen und damit aus dem Hüftgelenk kugeln. Jede Keule noch einmal in der Mitte durchschneiden – am besten durch das Gelenk. Wer will, kann noch die Knochen aus den Keulen lösen, einfach rechts und links vom Knochen entlang schneiden und langsam herauslösen. Die Flügel abschneiden. Brustfilets entlang des Brustbeins von den Knochen lösen. Das Rückgrat mit einer Geflügelschere herauschneiden. Die Knochen unbedingt für eine Brühe verwenden – entweder gleich für das Risotto nehmen oder für ein anderes Mal einfrieren.