

## Gefüllte Perlhuhnbrust mit Pilzen und Graupenrisotto

**Vorbereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Garzeit:** ca. 40 Minuten

### Für 2 Portionen:

#### Für das Perlhuhn:

2 Perlhuhnbrustfilets (à ca. 140 g)  
2 Schalotten  
60 g Aprikosen, getrocknet  
2 EL Sonnenblumenöl  
20 ml Rum  
2 Stiele Majoran  
Salz  
Pfeffer  
Brunnenkresse

#### Für das Risotto:

200 g Pilze, gemischt  
2 Schalotten  
4 Stiele Brunnenkresse  
2 EL Sonnenblumenöl  
100 g Perlgraupen  
100 ml trockener Weißwein  
400 ml Geflügelbrühe  
50 g Parmesan, gerieben  
Salz  
Pfeffer

#### Für das Petersilienöl:

2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
100 ml Olivenöl  
Salz

**Utensilien:** Brett, Messer, Miele Gas-  
kochfeld, Pfanne, Miele Dampfgarer mit  
Backofenfunktion, Vakuumbbeutel, Miele  
Vakuumschublade, gelochter Garbehälter,  
Pilzbürste, Topf, hohes Gefäß, Pürierstab

### Zubereitung:

- 1 Für das Perlhuhn Perlhuhnbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen und seitlich entlang der Brüste jeweils 1 Tasche schneiden. Schalotten schälen und fein hacken. Aprikosen ebenfalls fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Aprikosen darin glasig anschwitzen. Mit Rum ablöschen und flambieren. Majoran waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und unter die Aprikosenmasse rühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Taschen der Perlhuhnbrustfilets füllen.
- 2 Dampfgarer mit der Funktion Sous-vide vorheizen (Temperatur: 62 °C). Perlhuhnbrustfilets in einen Vakuumbbeutel geben und in der Vakuumschublade (Schweißstufe: 3/ Vakuumstufe: 2) luftdicht verschweißen. Vakuumbbeutel auf ein gelochtes Garblech geben und auf der 2. Schiene ca. 40 Minuten garen.
- 3 In der Zwischenzeit für das Risotto Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Brunnenkresse waschen, trocken schütteln und zerzupfen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Pilze darin ca. 2 Minuten scharf anbraten. Anschließend Pilze aus dem Topf nehmen und beiseitelegen. Schalotten und Graupen in den Topf geben und mit restlichem Öl glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, auf die Hälfte einkochen und etwas Brühe zugeben. Unter Rühren so lange garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Vorgang wiederholen bis die Brühe komplett aufgebraucht ist und die Graupen gar sind.
- 4 Für das Petersilienöl Knoblauch schälen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter in ein hohes Gefäß zupfen. Olivenöl und Knoblauch zugeben und alles fein pürieren. Mit Salz abschmecken.
- 5 Perlhuhnbrustfilets aus dem Beutel nehmen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrustfilets darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Pilze und Parmesan in das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Perlhuhnbrustfilets mit Risotto und Petersilienöl anrichten und mit Brunnenkresse garnieren.

**Tipp:** Pilze lassen sich am besten mit einem trockenen Küchentuch putzen.

### Einstellung:

Schweißstufe: 3  
Vakuumstufe: 2  
Betriebsarten: Sous-vide  
Temperatur: 62 °C  
Garzeit: 40 Minuten