



Krosses Hähnchenschnitzel auf Reis

mit cremiger Champignonsauce



ca. 35min



2 Portionen

Cremige Pilzsauce mit Schnitzel ist ein echter Klassiker. Und manchmal hat man einfach Lust auf ein solches Kultgericht, oder? Während der Reis vor sich hin blubbert, werden die köstlichen Hähnchenschnitzel ganz entspannt im Ofen goldbraun gebacken. Wir müssen uns nur noch um die Pilzsauce kümmern - Pilze schnippeln und anbraten, Sauce köcheln und, ganz wichtig: mit Käse verfeinern. Klingt lecker? Ist es auch - guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 2 panierte Hähnchenschnitzel, vorgegart ^{1,2,3}
- 250g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 75ml Milch ³
- 2EL Butter ³
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 34.1g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce köcheln

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Hitze reduzieren, den Knoblauch mit 1 kräftigen Prise Pfeffer in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Pilze** mit 1EL Mehl bestäuben, dann 75ml Milch und 150ml Wasser angießen. 2-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt.



2. Schnitzel garen

Die **Schnitzel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen in 8-12Min. goldbraun und gar backen.



5. Anrichten und servieren

Den **Käse** fein reiben und in die **Sauce** rühren, die **Sauce** mit Salz abschmecken. Den **Reis** mit der **Pilzsauce** anrichten und mit den **Schnitzeln** garniert servieren.



3. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Zwiebeln**, die **Pilze** und 1 Prise Salz zugeben und abgedeckt 5-7Min. braten.



6. Säure schadet nicht

Ein kleiner Schuss Essig gibt der Sauce eine angenehm verhaltene Säure und lässt sie etwas leichter schmecken. Wer möchte, kann den Essig auch schon beim Braten der Pilze zugeben und kurz verkochen lassen.