



## Hähnchenbrust in Auberginen-Oliven-Sauce

mit Weißkohl und Lauchzwiebelreis



ca. 30min



2 Portionen

Es ist mal wieder Zeit für etwas ganz Feines: Zarte Hähnchenbrust, die in würziger Auberginen-Oliven-Sauce köchelt, buttriger Weißkohl und duftender Jasminreis. Viel mehr muss eigentlich nicht gesagt werden, denn der Gaumenschmaus spricht für sich selbst. Wir haben als kleines Extra den Reis noch mit Lauchzwiebeln verfeinert - jetzt sollten aber wirklich keine Wünsche mehr offenbleiben. An die Gabeln, losgeschmaust!

## Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 150g Jasminreis
- 1 Weißkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

## Kochtipp

Ca. ¼ des grünen Teil der Lauchzwiebel zum Garnieren reservieren.

## Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 21.6g,  
Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 40.7g



1. Reis kochen

Die **Lauchzwiebel** grob schneiden. ½EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Den **Reis** und die **½ der Lauchzwiebeln** hinzugeben und 2-3Min. anbraten, bis der **Reis** glasig wird. 350ml heißes Wasser und 1 kräftige Prise Salz in den Topf geben, einmal zum Kochen bringen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 gleichmäßige Filets** schneiden. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann das **Fleisch** in der Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis es gebräunt aber noch nicht ganz gar ist.



2. Weißkohl schneiden

Den **Weißkohl** halbieren, dabei den Strunk entfernen. **Eine Hälfte** in mundgerechte Stücke schneiden, die **andere Hälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



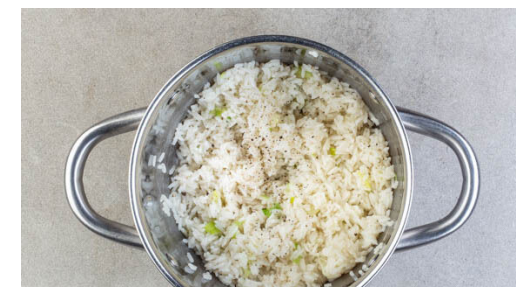
5. Fleisch köcheln

Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 10Sek. mitbraten. Die **Auberginen-Oliven-Sauce** und 2-3EL Wasser unterrühren und zum Kochen bringen, dann das **Fleisch** abgedeckt 3-4Min. in der **Sauce** köcheln lassen, bis es gar ist.



3. Weißkohl braten

½EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Den **Weißkohl** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer hinzugeben und ca. 4Min. anbraten. 1TL Essig und die **restliche Lauchzwiebel** unterrühren und ca. 1Min. weiterbraten. Die Hitze ausschalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Weißkohl** aus der Pfanne nehmen.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, dann den **Reis** und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch samt Sauce** mit dem **Weißkohl** und dem **Reis** anrichten und mit der **reservierten Lauchzwiebel** garniert servieren.