



Hähnchenbrust in Auberginen-Oliven-Sauce

mit Weißkohl und Lauchzwiebelreis



ca. 30min



4 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
- 300g Jasminreis
- 1 Weißkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 640kcal, Fett 21.4g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 39.0g



1. Reis kochen

Die **Lauchzwiebel** grob schneiden. 1EL Butter in einem mittelgroßen Topf schmelzen. Den **Reis** und die **½ der Lauchzwiebels** hinzugeben und 2-3Min. anbraten, bis der **Reis** glasig wird. 700ml heißes Wasser und ½TL 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 je **2 gleichmäßige Filets** schneiden. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL 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, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Fleisch köcheln

Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 10Sek. mitbraten. Die **Auberginen-Oliven-Sauce** und 50ml Wasser unterrühren und zum Kochen bringen, dann das **Fleisch** abgedeckt 3-4Min. in der **Sauce** köcheln lassen, bis es gar ist.



3. Weißkohl braten

1EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Den **Weißkohl** sowie je ½TL Salz und Pfeffer hinzugeben und ca. 4Min. anbraten. 2TL 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.