



Extraviel Hähnchen in Auberginen-Oliven-Sauce

mit Weißkohl und Lauchzwiebelreis



ca. 30min



4 Portionen

Es ist mal wieder Zeit für etwas ganz Feines: zarte Hähnchenbrust – hier in der doppelten Portion –, 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. An die Gabeln, losgeschmaust!

Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 300g Jasminreis
- 1 Weißkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 4 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.

Allergene

Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 26.0g,
Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 69.1g



1. Reis kochen

Die **Lauchzwiebel** grob schneiden. 1EL Butter in einem mittelgroßen Topf schmelzen. Den **Reis** und die **½ der Lauchzwiebeln** hinzugeben und 2-3Min. anbraten, bis der **Reis** glasig wird. 700ml heißes Wasser und ½TL Salz in den Topf geben, einmal aufkochen lassen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. köcheln, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal in **2 gleichmäßige Filets** schneiden. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann das **Fleisch** in der Pfanne mit 2EL 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 und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



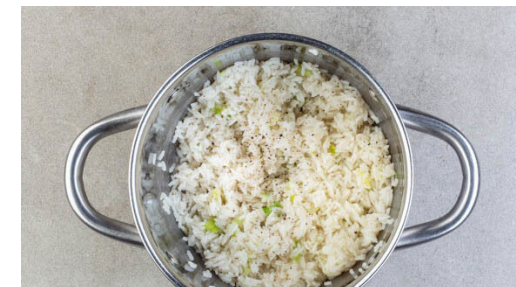
5. Fleisch köcheln

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** mit je ½TL Salz und Pfeffer hinzugeben und ca. 4Min. anbraten. **Einige grüne Lauchzwiebelringe** aufbewahren, den Rest mit 2TL Essig unterrühren und ca. 1Min. weiterbraten. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Weißkohl** aus der Pfanne nehmen.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** mit einer Gabel 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 den **aufbewahrten Lauchzwiebeln** garniert servieren.