MARLEY SPOON



Bio-Hähnchenbrust in Auberginen-Oliven-Sauce

mit Weißkohl und Lauchzwiebelreis

ca. 30min 2 Portionen

Es ist mal wieder Zeit für etwas ganz Feines: zarte Bio-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 Lauchzwiebel 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 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [1]
- 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.

Allergene

Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 36.6g



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 aufkochen lassen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. köcheln, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



2. Weißkohl schneiden

Die **½ des Weißkohls** in mundgerechte Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **übrigen Weißkohl** für ein anderes Rezept aufbewahren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Weißkohl braten

½EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Den **Weißkohl** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer hinzugeben und ca. 4Min. anbraten. **Einige grüne Lauchzwiebelringe** aufbewahren, den Rest mit 1TL Essig unterrühren und ca. 1Min. weiterbraten. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Weißkohl** aus der Pfanne nehmen.



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.



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.



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.