MARLEY SPOON



Bio-Hähnchenbrust in Auberginen-Oliven-Sauce

mit Weißkohl und Lauchzwiebelreis

ca. 30min 4 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
- 300g Jasminreis
- 1 Weißkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-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 595kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 34.8g



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.



2. Weißkohl schneiden

Den **Weißkohl** halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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.



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 1EL 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 50ml 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.