

Überbackene Hühner-Brust mit buntem Gemüse-Reis

Für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrüste à 140 g	1 große Strauchtomate	1 Zehe Knoblauch
2 Scheiben Tiroler Schinkenspeck	1 Kugel Mozzarella	30 g Edamer
40 g Parmesan	30 g Pinienkerne	1 TL Mehl
100 g Basilikum	100 ml Olivenöl	10 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gemüsereis:

200 g Basmatireis	1 Zwiebel	100 g TK-Erbesen
100 g junge Karotten	100 g Knollensellerie	100 g Lauch
100 g Prinzessbohnen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	4 Zimtnelken
1 TL Sonnenblumenöl	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In zwei Töpfen Wasser zum Kochen bringen. Die tiefgekühlten Erbsen auftauen.

Für das Hühnerbrustfilet Fleisch abwaschen und trocken tupfen. Mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten in Öl goldbraun anbraten. In eine Auflaufform legen.

Edamer reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomate waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

Basilikum waschen und Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen und mit Parmesan, Pinienkernen, Basilikum, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen.

Hühnerbrüste mit Pesto einreiben. Mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen und je eine Scheibe Schinkenspeck daraufgeben. Mit geriebenem Edamer bestreuen und bei 200 Grad circa 20 Minuten backen.

Für den Gemüsereis Zwiebel abziehen, mit Nelken bespicken. Basmati bissfest garen, Zwiebel mit Nelken zum Kochwasser geben und nach Ende der Kochzeit Reis abschütten. Gemüse waschen, putzen, klein schneiden und in kochendem Wasser blanchieren. Gemüse abgießen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen, klein hacken und gemeinsam mit dem Basmati, dem Gemüse und etwas Öl vermengen. Mit Salz würzen.

Überbackenes Hühnerbrustfilet mit Gemüsereis anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 08. Februar 2016