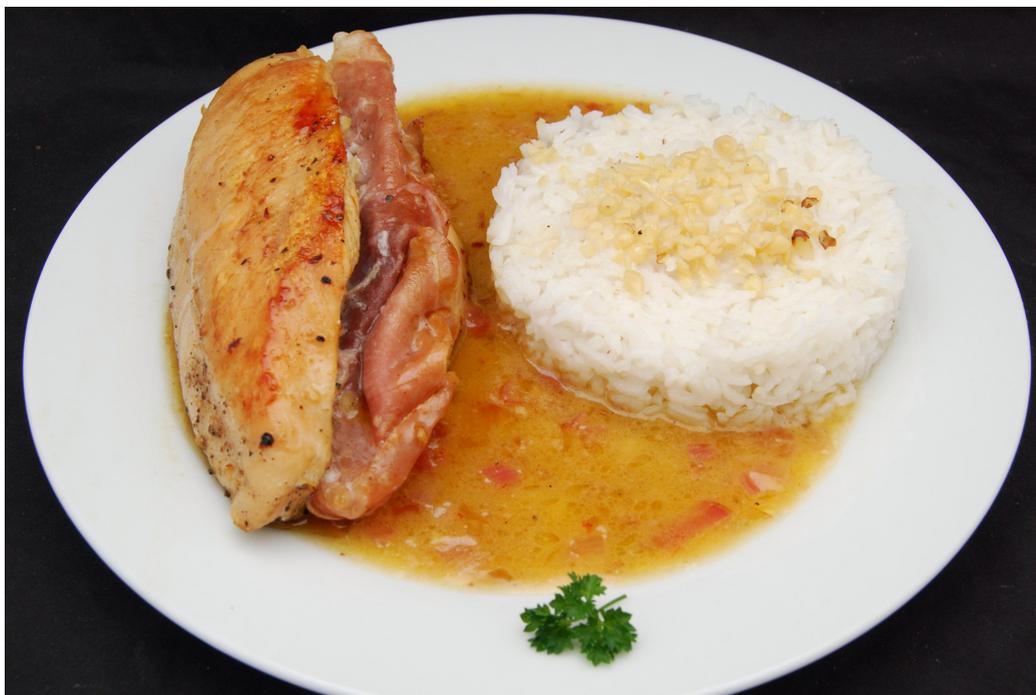


Gefüllte Hähnchenbrust in Zitronen-Sauce mit Basmati-Reis



Hähnchenbrust im Saucenspiegel

Diesmal als Geflügel Hähnchenbrust gefüllt. Ich fülle die Hähnchenbrust mit italienischem, rohen Schinken, geriebenem Parmesan und gehackten Pnienkernen.

Als Sauce bereite ich eine Zitronen-Sauce zu, für die ich kleingeschnittene Schalotten und Knoblauchzehen in Butter andünste. Ich gebe noch eine größere Portion Butter dazu und lösche mit Weißwein und Zitronensaft ab. Gewürzt wird die Sauce mit Salz und Pfeffer. Auf den Tellern richte ich für die Gerichte schöne Saucenspiegel an.

Dazu als Beilage Basmati-Reis. Ich gebe dem Reis mit einem Eierring Form und ein schönes Aussehen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste

- Butterschmalz

Für die Füllung:

- 4–6 Scheiben italienischer, roher Schinken
- frisch geriebener Parmesan
- Pinienkerne

Für die Sauce:

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Butter
- 100 ml Soave
- 2 Zitronen

- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Pinienkerne

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten. Warmhalten.

Für die Sauce:

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Ein bisschen Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauchzehen darin andünsten. Restliche Portion Butter dazugeben. Mit Wein ablöschen. Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas köcheln lassen und abschmecken.

Für die Hähnchenbrüste:

Hähnchenbrüste längs aufschneiden. Innen und außen salzen und pfeffern. Jeweils 2-3 Scheiben italienischen, rohen Schinken längs hineinlegen. Frisch geriebenen Parmesan darüber geben. Einige gehackte Pinienkerne dazugeben. Hähnchenbrüste zuklappen.

Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Hähnchenbrüste darin auf beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten anbraten, dabei Deckel auf der Pfanne lassen.

Saucenspiegel auf zwei Tellern anrichten.

Jeweils einen Eierring auf den Teller stellen, Reis hineingeben und schön in Form anrichten. Eierring wegnehmen. Einige gehackte Pinienkerne auf den Reis geben.

Gefüllte Hähnchenbrust jeweils dazu in den Saucenspiegel geben. Servieren.