



Hähnchenbrustfilet mit Kräuterkruste und Currygemüse

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL Petersilie
- 125 g Butter
- 30 g Semmelbrösel
- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 600 ml Wasser
- 2,5 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 300 g Basmatireis
- 1 cm Ingwer
- 1 rote Chilischote(n)
- 300 g Zucchini
- 20 g Champignons, frisch
- 2 EL Olivenöl
- 0,5 TL Curry
- 250 ml Schlagsahne
- 1 TL MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Hühner Bouillon
- etwas Chilipulver
- etwas Zucker
- etwas Pfeffer
- etwas Salz

Zubereitung

1. Für die Kräuterkruste Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Butter mit Semmelbrösel, dem Knoblauch und der Petersilie vermischen. Die Masse zwischen Frischhaltefolie oder einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel dünn ausrollen. Ca. 20 Min. in den Kühlschrank legen bis die Masse deutlich kühl und fest ist.
2. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kräutermasse in Stücke schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Im Backofen ca. 30-35 Min. backen.
3. Für den Reis Wasser zum Kochen bringen. MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Gemüse Bouillon darin auflösen. Basmatireis nach Packungsanweisung darin garen.
4. Für das Currygemüse Ingwer schälen und klein hacken. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
5. In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen. Gemüse darin bei mittlerer Wärmezufuhr weich braten, dann herausnehmen. In der Pfanne Chili und Ingwer andünsten. Curry zugeben. Sahne zugießen. MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Hühner Bouillon darin auflösen. Die Sauce 2-3 Min. einkochen lassen. Mit Zucker und Chilipulver abschmecken. Das Gemüse zugeben und heiß werden lassen. Hähnchenbrustfilet mit Gemüse und Reis anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	69 g
Energie	915 kcal
Fett	54 g
Protein	39 g

⌚ 40 Minuten

⊕ 4 Portionen