



# Hähnchenbrust Toskana mit Reis

Zeit gesamt  
🕒 1h 5min

Zubereitungszeit  
🍲 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Olivenöl                         | 2 EL  |
| Hähnchenbrustfilets              | 600 g |
| Kräuter der Provence, getrocknet |       |
| Salz                             |       |
| Pfeffer, schwarz                 |       |
| Strauchtomaten                   | 3 St. |
| Mozzarella                       | 1 St. |
| Schalotten                       | 1 St. |
| Tomatenmark                      | 2 EL  |
| Jasminreis                       | 300 g |
| Gemüsebrühe                      | 1 L   |
| Tomaten, gehackt                 | 400 g |
| Schlagsahne                      | 100 g |
| Speisestärke                     | 1 TL  |
| Basilikum, frisch                | 20 g  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Den tiefen und flachen Dampfgaraufsatz jeweils mit 1 TL Olivenöl einfetten. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Fleischscheiben in die Dampfgaraufsätze verteilen und kräftig mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Tomaten auf dem Fleisch verteilen, Mozzarella zur Seite stellen.
3. Schalotten halbieren und schälen. Im Mixbehälter Schalotten 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern.
4. Restliches Olivenöl dazugeben und mit der Anbratstufe/2 Min. ohne eingesetzten Messbecher anbraten.
5. Tomatenmark hinzufügen und mit der Anbratfunktion/2 Min. ohne eingesetzten Messbecher mitdünsten.
6. Reis in den Kocheinsatz geben, in den Mixbehälter einsetzen und Gemüsebrühe darübergießen. Dampfgaraufsätze mit Deckel aufsetzen, verschließen und alles mit der Dampfgarstufe dämpfen. 5 Min. vor Ablauf der Zeit Mozzarella auf den Tomaten verteilen und weiterdämpfen.
7. Dampfgaraufsatz abnehmen, Reis herausheben und warm stellen. Stückige Tomaten und Sahne zur Flüssigkeit in den Mixbehälter füllen und mit eingesetztem Messbecher

4 Sek./Stufe 5 mixen, dann ohne eingesetzten Messbecher 7 Min./Stufe 1/100 °C einkochen.

8. Währenddessen in einer Schüssel Speisestärke in 2 Esslöffel kaltem Wasser auflösen, in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 1 Min./Stufe 1/100 °C aufkochen.

9. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrust Toskana mit Reis auf Tellern anrichten. Sauce dazu reichen und mit fein geschnittenem Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 753 kcal |
| Kohlenhydrate  | 78 g     |
| Eiweiß         | 47 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 28 g     |