



Hähnchenbrust Toskana mit Reis

 Dauer
65 min.

 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

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.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Tomaten auf dem Fleisch verteilen, Mozzarella zur Seite stellen.

Schalotten halbieren und schälen. Im Mixbehälter Schalotten 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern.

Restliches Olivenöl dazugeben und mit der Anbratstufe/2 Min. ohne eingesetzten Messbecher anbraten.

Tomatenmark hinzufügen und mit der Anbratfunktion/2 Min. ohne eingesetzten Messbecher mitdünsten.

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.

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.

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.

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	764 kcal		
Kohlenhydrate	77 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	47 g	Fette	29 g