

## Nussig gefüllte Hähnchenbrust mit Petersilienreis und Paprikagemüse







Zubereitungszeit 30min



## Zutaten

	für 4 Portionen	
	Zwiebeln, gelb	1 St.
	Paprika, rot	3 St.
	Hähnchenbrustfilets	600 g
	Salz	
	Petersilie, frisch	40 g
	Erdnusskerne	4 EL
	Butter	4 EL
	Pfeffer, schwarz gemahlen	
	Langkornreis	300 g
	Öl	4 EL
	Zucker	
	Paprika, edelsüß	1 TL
	Crème fraîche	150 g

## Zubereitung

- 1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und rundherum salzen.
- 2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Erdnüsse ebenfalls fein hacken. In einer Schüssel mit der Hälfte der Petersilie und 3 EL weicher Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen. Anschließend vom Herd nehmen und bis zum Anrichten zugedeckt stehen lassen.
- 4. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln und Paprika ca. 2 Min. anschwitzen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver abschmecken. Zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 10 Min. garen.
- 5. In die Hähnchenbrüste mit einem langen schmalen Messer längs eine Art Tunnel hineinschneiden und mit der Kräuter-Nuss-Mischung füllen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchenbrüste ca. 2 Min. rundherum scharf anbraten und ca. 8 Min. zugedeckt auf mittlerer Stufe fertig garen.
- 6. Übrige Petersilie und 1 EL Butter unter den Reis mengen. Crème fraîche unter das Paprikagemüse mischen und abschmecken. Nussig gefüllte Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden. Mit Reis und Paprika-Gemüse auf Teller verteilt servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	911 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	46 g