

Rezept gefüllte Hähnchenbrust an grünem Gorgonzola-Gemüse und Basmatireis

Dieses Rezept ist etwas für wahre Feinschmecker, ist in seiner Zubereitung allerdings sehr einfach. Die Zubereitungszeit liegt bei 50 Minuten.

Zutaten:

4 Hähnchenbrüste
2 Kohlrabis
200 g Tiefkühl-Erbesen
2 Zwiebeln
100 g Gorgonzola
200 g Sahne
2 Tassen Basmatireis
1 Glas Pesto Verde oder Pesto Rosso
Geraspelter Käse
Schnittlauch
Bunter Pfeffer
Salz
Zahnstocher

Zubereitung:

Als Erstes wird der Backofen auf 200 Grad vorgeheizt (Umluft). Dann werden die Hähnchenbrüste in der Mitte eingeschnitten (Vorsicht: Hier bitte nicht ganz durchschneiden!). Das Pesto wird mit frisch geschnittenem Schnittlauch und etwas geraspeltetem Käse vermischt und in die Hähnchenbrust gefüllt und

von außen gepfeffert und gesalzen. Die Hähnchenbrust mit den Zahnstochern verschließen und in den Backofen legen. Dort müssen sie dann bei 200 Grad 40 Minuten garen.

Die Kohlrabi schälen, in schmale Streifen schneiden und kurz in Salzwasser etwa 15 Min kochen.

Für die Soße als erstes die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und anbraten, dann den Gorgonzola in grobe Stücke schneiden und mit der Sahne in einer Pfanne schmelzen lassen, Pfeffer und Salzen, anschließend die Erbsen und den Kohlrabi hinzufügen und bei geringer Flamme köcheln lassen. Den Basmatireis in Salzwasser kochen. Bei losem Reis 2 Tassen Reis und 4 Tassen Wasser, oder einfach einen Kochbeutelreis nehmen.

[Zurück zu den Geflügelrezepten](#)