

Rezept Reis-Hähnchen Auflauf

Ein leichter Auflauf, der schnell zubereitet ist und herrlich duftend auf den Tisch kommt.

Zutaten:

500 g Brokkoli
200 g Langkornreis
600 g Hähnchenfilet
1 Dose Aprikosen (425g)
40 g Mehl
75 g Butter
75 g Schlagsahne
3 EL Paniermehl
25 g Mandelblättchen
Salz, Pfeffer,
Currypulver

Zubereitung:

Den Reis nach Anweisung auf der Packung kochen. In der Zwischenzeit den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und im Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und das Gemüsewasser auffangen. Nun den Reis abgießen. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Dabei immer wieder wenden. Aprikosen abgießen und den Saft auffangen. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Nun die Butter schmelzen. Das Mehl in der Butter anschwitzen und mit Gemüsewasser und Aprikosensaft ablöschen.

Aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend die Sahne zufügen. Alles

kurz durchrühren. Das Fleisch, den Reis und die Aprikosen in eine Auflaufform füllen und die Soße darüber gießen. Mit Mandelblättchen und Paniermehl bestreuen. Restliche Butter in kleinen Stückchen darüber verteilen und im Backofen bei Umluft 175 Grad acht Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

[Zurück zu den Auflaufrezepten](#)

[Zurück zu den Fleischrezepten](#)