

Hähnchen-Brust mit Reis und Balsamico-Soße

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	100 g Langkornreis	2 Tomaten (mittelgroß)
125 g Champignons	1 Bund Lauchzwiebeln	1 EL Butter
1 EL Schlagsahne	1 EL flüssiger Honig	2 TL Speisestärke
250 ml Geflügelfond	1/2 Bund Basilikum	3 EL Balsamico-Essig
1 EL Öl	weißer Pfeffer	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Dann den Reis in etwa 15 bis 20 Minuten darin garen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von Haut und Sehnen befreien. Salzen und pfeffern und in Öl für etwa fünf Minuten pro Seite scharf anbraten. Dann in den Backofen geben und darin weiter garen. Den Bratensatz mit dem Geflügelfond aufgießen, das Ganze aufkochen lassen und anschließend den Balsamico- Essig und den Honig unterrühren. Alles einkochen lassen. Je nach Bedarf noch mit etwas in Wasser verrührter Speisestärke binden. Anschließend die Soße mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse waschen und die Pilze putzen. Alles klein schneiden und die Pilze in etwas Butter braun anbraten. Dann das Gemüse kurz dazugeben und mitbraten, dann das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis abtropfen lassen und das Fleisch in Tranchen schneiden. Die Hähnchenbrustfilets mit Reis und Balsamico-Soße auf Tellern anrichten, mit Basilikum-Blättchen garnieren und servieren.

Ingrid Peters am 12. März 2012