

# Gefüllte Hähnchen-Brust mit Reis und Brokkoli

## Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste à 150 g	200 g Wildreismischung	100 g Spinat
1 Brokkoli	150 g Frischkäse	1 Knoblauchzehe
100 g Gouda	100 g Crème-fraîche	100 g Butter
200 ml Geflügelfond	1 EL Basilikum	Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Reis waschen und in der Butter andünsten. Mit Wasser aufgießen und den Reis garen. Den Brokkoli waschen und in Röschen schneiden anschließend in Wasser blanchieren. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und dann längs einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Den Gouda reiben. Den Spinat andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat mit dem Frischkäse vermischen. Die Spinat-Frischkäse-Mischung in die Hähnchenbrüste füllen. Mit Holzspießen feststecken und in Sonnenblumenöl scharf anbraten. Die Hähnchenbrüste im Backofen fertig garen. Nach einiger Zeit die gefüllten Hähnchenbrüste mit dem Gouda gratinieren. Den Bratensatz mit dem Geflügelfond ablöschen. Die Crème-fraîche dazugeben. Die Soße mit dem Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Soße mit Butter binden. Die gefüllten Hähnchenbrüste mit dem Reis und dem Brokkoli auf einem Teller anrichten. Mit der Soße garnieren und servieren.

Jaqueline Kores am 26. September 2012