

Gefüllte Hühner-Brust in Kokos-Panade mit Paprika-Reis

Für zwei Personen

| | | |
|-------------------------|----------------------|----------------------------|
| 2 Hühnerbrüste, à 150 g | 100 g Reis | 50 g Mehl |
| 25 g Paniermehl | 25 g Kokosraspel | 1 rote Paprika |
| 1 gelbe Paprika | 1 grüne Paprika | 1 Zitrone |
| 1 Zwiebel | 1 Bund Petersilie | 1 Ei |
| 150 ml Gemüsefond | 50 g weiche Butter | 2 EL Olivenöl |
| 500 ml Sonnenblumenöl | Chili, Paprikagewürz | Kräutersalz, Salz, Pfeffer |

Den Reis in einem Topf mit einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Anschließend mit dem Gemüsefond aufgießen und zugedeckt gar ziehen lassen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Die Petersilie ebenfalls waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Butter zusammen mit der abgeriebenen Zitronenschale und der Petersilie in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Chili, Kräutersalz, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterbutter zu einer Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und ins Gefrierfach geben. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und je eine Paprikahälfte in Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anrösten. Die Paprikawürfel ebenfalls in den Topf geben, mit Paprikagewürz, Salz und Pfeffer abschmecken und bissfest garen lassen. Die Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen, halbieren und je eine Tasche hineinschneiden. Die Fleischstücke von allen Seiten salzen und pfeffern. Die Kräuterbutter aus dem Gefrierfach nehmen, die Taschen damit füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. Das Paniermehl mit den Kokosraspeln zusammen in eine Schüssel geben. Das Mehl in eine zweite Schüssel geben, das Ei aufschlagen und ebenfalls in eine weitere Schüssel geben. Das Fleisch erst im Mehl, anschließend im Ei und zum Schluss in der Kokos-Paniermehlmischung wenden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Sobald das Fett heiß ist, die panierten Hühnerbrüste darin von allen Seiten goldbraun ausbacken. Den gegarten Reis in den Topf zu der Paprika geben und miteinander vermengen. Das Fleisch zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Rosi Bauer am 02. Oktober 2012