

Kochen mit Klaus

Hähnchen-Reisauflauf mit Gemüse

Zutaten: (Für 5-6 Personen)

- 250 g Wildreismischung, 800 ml Hühnerbrühe, 4 Lauchzwiebeln,
- 650 g Hähnchenbrustfilet, Salz, Pfeffer, 1 EL Kräuter aus d. Provence
- 50 g Sellerie, 300 g Möhren, 2 Zwiebeln, 3 Knobizehen, 2 rote Paprika
- 150 g TK-Bohnen, 100 ml Weißwein, 50 g geriebener Parmesan,
- 2-3 EL helle Sauce, Cayennepfeffer, 250 ml Cremefine, Citrovin,
- Worcestersauce, Estragon, 375 g Mozzarella in Scheiben, Butter

Zubereitung:

1. Wildreis in Brühe bissfest garen, abgießen, Brühe auffangen. Gemüse waschen oder schälen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Sellerie u. Möhren klein u. Paprika grob würfeln. 1 Zwiebel achtern, 2. mit Knobi fein würfeln. Hähnchen waschen, trocknen, grob würfeln.



2. Huhn mit Pfeffer u. Kräutern d. Provence kräftig würzen u. anbraten. Sellerie, Zwiebeln, Knobi, Möhren 5 Min. mitbraten. Lauchzwiebeln u. Paprika noch 5 Min. mitbraten. Mit Wein u. Brühe ablöschen, 10 Min. köcheln lassen. Cremefine u. Parmesan einrühren, aufkochen, mit heller Sauce binden. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft, Worcestersauce u. Estragon würzen. Bohnen u. Reis unterheben.



3. Alles in eine Auflaufform füllen. Mozzarella auf dem Auflauf verteilen u. salzen. Im vorgeh. Ofen bei 200°C ca. 30 Min. goldbraun backen.



Tipp des Chaoten: *Dazu einen trockenen Weißwein reichen!*



Erstellt von Klaus am 04.11.2012