



Nussig gefüllte Hähnchenbrust mit Petersilienreis und Paprikagemüse



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	3 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Petersilie, frisch	40 g
Erdnuskerne	4 EL
Butter	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Langkornreis	300 g
Öl	4 EL
Zucker	
Paprika, edelsüß	1 TL
Crème fraîche	150 g

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und rundherum salzen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Erdnüsse ebenfalls fein hacken. In einer Schüssel mit der Hälfte der Petersilie und 3 EL weicher Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen. Anschließend vom Herd nehmen und bis zum Anrichten zugedeckt stehen lassen.
4. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln und Paprika ca. 2 Min. anschwitzen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver abschmecken. Zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 10 Min. garen.
5. In die Hähnchenbrüste mit einem langen schmalen Messer längs eine Art Tunnel hineinschneiden und mit der Kräuter-Nuss-Mischung füllen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchenbrüste ca. 2 Min. rundherum scharf anbraten und ca. 8 Min. zugedeckt auf mittlerer Stufe fertig garen.
6. Übrige Petersilie und 1 EL Butter unter den Reis mengen. Crème fraîche unter das Paprikagemüse mischen und abschmecken. Nussig gefüllte Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden. Mit Reis und Paprika-Gemüse auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	911 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	46 g