Hühnerbrust gefüllt mit Banane

Lust auf ein exotisches Geflügelgericht? Dann ist das Rezept für Hühnerbrust gefüllt mit Banane die richtige Wahl!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 2,2 h

Zutaten

4 Stk.	Hühnerbrüste
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Stk.	Bananen
2 EL	Butter
2 EL	Knoblauch
1 EL	Schalotten
1 Stk.	Apfel
1 EL	Currypulver
3 EL	Mehl
500 ml	Hühnerbrühe
50 g	Mehl
1 Stk.	Ei (geschlagenes)
2 EL	Milch
100 g	Brot (Krümel)
2 EL	Pflanzenöl
50 ml	Schlagobers
500 g	Langkornreis
4 Zweige	Koriander

Zubereitung

1. Für die Hühnerbrust gefüllt mit Banane zuerst Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Die Hühnerbrust horizontal einschneiden (aber nicht durchschneiden!) und aufklappen. Mit einem Stück Frischhaltefolie bedecken und flach klopfen. Salzen und pfeffern.

2. Bananen schälen und halbieren. In jede Hühnerbrust ein Stück Banane legen und zusammenklappen. Jedes Stück Fleisch in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf zerlassen und Knoblauch und Schalotten darin glasig dünsten. Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zu der Schalotten-Knoblauch-Mischung geben und mit Currypulver und Mehl bestäuben.

4. Unter ständigem Rühren ca. 1 Minute dünsten lassen, dann die Hühnerbrühe dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen den Backofen auf 230°C vorheizen.

5. Die Hühnerbrust in Mehl wenden und durch das verquirlte Ei ziehen. Dann rundherum in Semmelbrösel wälzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hühnchen darin von allen Seiten anbraten.

6. Das Hühnchen in der Pfanne in den Ofen stellen und dort (ohne Deckel!) 15 Minuten garen lassen. Inzwischen den Reis nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser kochen lassen.

7. Die Apfel-Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb in einen kleinen Topf abseihen. Schlagobers in die Sauce rühren und noch einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Hühnerbrust aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Reis anrichten. Mit Koriander garnieren und servieren.

Tipp

Zur Hühnerbrust gefüllt mit Banane schmeckt ein frisch angemachter Rucola-Salat.