Hühnerbrust gefüllt mit Riesencrevetten auf Gemüsereis

Bunt und gesund! Das Rezept für Hühnerbrust gefüllt mit Riesencrevetten auf Gemüsereis ist ebenso raffiniert wie lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 60 min

Foto: Chris Schaer

Zutaten

4 Stk.	Hühnerbrüste
16 Stk.	Riesencrevetten
300 g	Reis
Nach Belieben	Lattiche
Nach Belieben	Frühlingszwiebeln
Nach Belieben	Karotten
Nach Belieben	Zuckerschoten
250 g	Shiitake Pilze
1 Prise	Fleischwürze
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Hühnerbrust gefüllt mit Riesencrevetten auf Gemüsereis die Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln und Lattich waschen und klein schneiden.

2. Zuckerschoten schräg durchschneiden. Etwas Salzwasser aufkochen lassen und die Zuckerschoten kurz darin blanchieren. Herausnehmen und kurz in Eiswasser abschrecken.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten und Frühlingszwiebeln darin andünsten. Pilze,

Lattich und Zuckerschoten dazugeben und dünsten lassen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.

4. Reis mit der doppelten Menge Wasser erhitzen und garen lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. In der Zwischenzeit den Backofen auf 160°C vorheizen.

5. Die Hühnerbrüstchen bis zur Hälfte einschneiden und zwischen zwei Stück Frischhaltefolie mit einer Pfanne flach klopfen. Auf jede Hühnerbrust 3 Riesencrevetten legen.

6. Jeweils zu einer Roulade rollen und mit Haushaltsschnur festbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin rundherum scharf anbraten.

7. In der Pfanne in den Backofen stellen und dort 10-15 Minuten lang fertig garen, bis die Crevetten noch leicht glasig sind. Aus dem Ofen nehmen und mit dem Gemüsereis anrichten und servieren.

Tipp

Die Hühnerbrust gefüllt mit Riesencrevetten auf Gemüsereis nach Belieben mit etwas Curry verfeinern.