Saftige Hühnerbrust mit Erbsenreis

Der Hit bei Kids wird dieses Rezept für saftige Hühnerbrust mit Erbsenreis. Ebenso ist Hühnchen besonders kalorienarm und schmeckt auch den Großen!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min

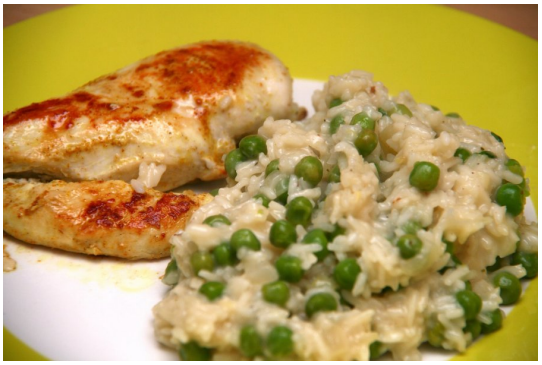

Foto: Katrin Morenz

Zutaten

4 Stk.	Hühnerbrüste
1 Prise	Paprika
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Butter (zum Anbraten)
1 Stk.	Zwiebel
300 g	Reis
1 Schuss	Olivenöl
100 ml	Weißwein
600 ml	Brühe
200 g	Erbsen
2 EL	Schlagobers
4 EL	Parmesan
1 Prise	Basilikum
2 EL	Zitronensaft

Zubereitung

1. Für saftige Hühnerbrust mit Erbsenreis das Hühnchen unter fließendem Wasser abwaschen und dann trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und zur Seite stellen.

2. Danach die Zwiebel abziehen und in kleine Würfelchen schneiden. In einem mittelgroßen Topf Öl heiß werden lassen, die Zwiebel darin leicht anbraten und den Reis hinzugeben. Ist dieser glasig, mit Wein ablöschen und nach und nach Brühe aufgießen.

3. Dabei den Reis immer wieder umrühren. Auf mittlerer Hitze den Reis ziehen lassen. Nach ungefähr 15 Minuten die Erbsen zugeben und vorsichtig unterrühren. Weiter köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

4. In einer weiteren Pfanne Butter erwärmen und die Hühnerbrust von beiden Seiten anbraten. Um das Hühnchen besonders saftig zu bekommen, die Hitze runterschalten und einen Deckel auf die Pfanne geben. Nach ungefähr 8 Minuten den Deckel abnehmen und das Fleisch anbräunen.

5. Während dieser Zeit Basilikum waschen und hacken, sowie den Parmesan fein reiben. Schlagobers unter den Reis rühren, vorsichtig Parmesan und Basilikum zugeben und umrühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken eventuell nachwürzen. Auf einem Teller die Hühnerbrust anrichten, den Reis zugeben und sofort heiß servieren.

Tipp

Sind Kinder beim Essen dabei, kann man den Reis der saftigen Hühnerbrust mit Erbsenreis auch nur mit Brühe angießen und den Wein weglassen. Kräftige Rinderbrühe sorgt für einen geschmacklichen Kick. Ein frischer Salat der Saison passt immer!