

Hähnchenbrust mit Gemüse und Tomatenreis



Zutaten für vier Personen:

400 g Hähnchenbrustfilets
1 Ecke Butter
1 1/2 EL Olivenöl
Gemüse:
1 Ecke Butter
1/2 Zwiebel
1 mittlerer Zucchini
1 große Fleischtomate
1 kleine Tüte Champignons
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer, Paprikapulver
Oregano
1 Tasse kräftige Hühnerbrühe
Tomatenreis:
125 g Reis (1 Tasse)
1 größere Tomate

1. Hähnchenbrustfilets waschen und trocknen. Quer halbieren, so dass dünne Scheiben entstehen.
2. In einer beschichteten Pfanne Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten. Zucchini längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Zugeben und anbraten. Mit einer halben Tasse Hühnerbrühe angießen, auf kleiner Temperatur köcheln lassen.
3. Die Fleischtomate abziehen, vierteln, entkernen, würfeln, zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit einer Prise Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Cayennepfeffer sowie etwas Oregano
- würzen. Ziemlich zum Schluss die in Scheiben geschnittenen Pilze zugeben. Eventuell Brühe oder Wasser nachgießen.
4. Die dünnen Scheiben von der Hähnchenbrust in einer Mischung aus Olivenöl und Butter bei milder Hitze auf jeder Seite ca. 2 min braten, in einer beschichteten Pfanne. Dann in Alufolie warm stellen.
5. Überschüssiges Fett abgießen und das Gemüse mit der Sauce in diese Pfanne umfüllen. Eventuell Hühnerbrühe nachgießen. Hähnchenfleisch und Gemüse nochmals kurz aufkochen.

Tomatenreis:

1. Reis nach Vorschrift zubereiten. Backofen auf 100° vorheizen. Tomate häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Tomatenwürfel unter den fertigen Reis heben und den Tomatenreis im Backofen warm stellen.
2. Tomatenreis in Tassen füllen und in Form eines Reistimbales auf den Portionstellern anrichten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, italienisch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter Stand 07.01.2026