

Gefüllte Hähnchenbrust mit Paprikaragout und Reis



Zutaten für 4 Personen:

50 g Pinienkerne	200 g Reis
120 g getrocknete Pflaumen	2-3 gelbe und rote Paprikaschoten
4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)	2 Zwiebeln
2 Kugeln Mozzarellakäse	3 Knoblauchzehen
20 – 24 Scheiben Frühstücksspeck	200 ml Gemüsebrühe
etwas Öl	500 g passierte Tomaten
Backpapier	Salz & Pfeffer

Zuerst Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Getrocknete Pflaumen in einer kleinen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Filets trocken tupfen und jeweils seitlich eine Tasche einschneiden. Nun den Mozzarella in kleine Stücke schneiden, die Pflaumen abgießen, trocken tupfen und ebenfalls klein schneiden. Beides mit den Pinienkernen vermengen und die Hähnchenfilets mit der Mischung füllen. Filets jeweils mit 4-5 Scheiben Speck umwickeln.

Im Anschluss etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 180°C ca. 40 Minuten garen.

Während der Garzeit den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Zum Schluss die Paprika putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und möglichst klein würfeln. Nun etwas Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin andünsten. Mit Brühe und passierten Tomaten ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis abgießen. Filets aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Paprikaragout und Reis auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

