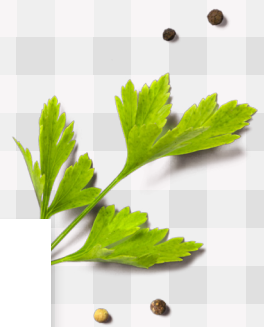




HÄHNCHEN-PILAW



 4 Portionen  50 Min.

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abrausen, abtropfen lassen. Die Brühe mit dem Zitronensaft aufkochen, die Thymianzweige und den Reis zufügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze in 20 Minuten bissfest ausquellen lassen, bei Bedarf etwas Wasser zufügen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Inzwischen die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Mais und die Kidneybohnen in einem Sieb abgießen, unter fließendem Wasser abrausen und abtropfen lassen. Das Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und quer in Scheiben schneiden. Den Bönsel Kochkäse in einem Topf oder in einer kleinen Pfanne bei geringer Hitze auflösen, die gekörnte Brühe und die saure Sahne unterrühren, mit etwas Pfeffer würzen.
3. 1 TL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hähnchenstreifen und die Zwiebeln darin kräftig anbraten. Aus dem Reis die Thymianzweige entfernen, den Mais, die Bohnen, die Hähnchenstreifen, die Zwiebelringe und die Käsecreme untermengen. Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl einfetten und die Reis-Masse einfüllen. Mit dem Käse überstreuen und den Auflauf etwa 20 Minuten überbacken.

TIPP: Statt Hähnchenbrust kann man auch Putenbrust verwenden.

Guten Appetit!

Zutaten

- 250 g Vollkornreis
- 400 ml kräftige Hühnerbrühe (Instant)
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Zweige Thymian
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleine Dose Maiskörner (140 g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Dose Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)
- 350 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g saure Sahne
- 200 g Bönsel Kochkäse der Klassiker ohne Kümmel**
- Salz, Pfeffer
- 1 TL gekörnte Brühe
- 2 TL Rapsöl zum Anbraten und Einfetten
- 100 g ger. Emmentaler (30 % Fett)

