

# Gefülltes Hähnchenbrustfilet mit Rahmwirsing

von Marianne Böckenhoff aus dem Münsterland

Für die Reisbällchen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Den Reis dazugeben und mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und einköcheln lassen. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist, und unter häufigem Rühren bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis nach etwa 25 Minuten bissfest ist.

Inzwischen für das Hähnchenbrustfilet den Backofen auf 175°C vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen, jeweils längs eine Tasche hineinschneiden und mit 1 Salbeiblatt und 1 Scheibe Parmaschinken füllen. Mit einer Rouladennadel oder Holzspießchen zustecken und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin auf beiden Seiten anbraten. In eine ofeneste Form legen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten fertig garen.

Für den Rahmwirsing den Wirsing putzen, waschen, vierteln und den harten Strunk entfernen. Den Wirsing in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Den Lauch putzen und waschen, die Petersilienwurzel putzen und schälen. Beides in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und mitdünsten. Die Crème fraîche untermischen und alles bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel 6 Minuten garen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Brühe abschmecken.

Für die Limettensauce die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Mit dem Wein, der Brühe und der Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Zitronenschale, Limettensaft, Salz und Rosa Pfeffer abschmecken.

Die Butter und den Parmesan unter den Reis mischen, Bällchen daraus formen und auf Teller verteilen. Den Rahmwirsing mithilfe eines Metallringes danebensetzen. Die Hähnchenbrustfilets schräg anschneiden und mit der Sauce dazu anrichten.

© Zabert-Sandmann Verlag/Andrea Kramp und Bernd Gölling



## Zutaten für 4 Personen:

### Für die Reisbällchen:

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 250 g Risottoreis, 100 ml halbtrockener Weißwein, 600 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Butter, 125 g geriebener Parmesan

### Für das Hähnchenbrustfilet:

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)  
4 Salbeiblätter, 4 Scheiben Parmaschinken, Salz, Zitronenpfeffer, 2 EL Öl

### Für den Rahmwirsing:

600 g Wirsing, 1 kleine Stange Lauch, 125 g Petersilienwurzel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butterschmalz, 100 g Crème fraîche, Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Gemüsebrühpulver

### Für die Limettensauce:

1 Schalotte, 2 EL Butter, 5 EL Weißwein, 1/8 l Hühnerbrühe, 75 g Sahne, 1 gestr. EL abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1-2 TL Limettensaft, Salz, 1 gestr. TL rosa Pfefferbeeren



Das Rezept stammt aus  
„Land & lecker“ –  
18 Landfrauen kochen mit Herz und  
Leidenschaft

ISBN 978-3-89883-433-9  
Verlag Zabert-Sandmann, München,  
€ 19,95 (D), € 20,60 (A), sFR 28,50