

Hähnchenbrustfilet mit Basilikumsauce

TM 31 (TM 21)

4 Portionen

Zutaten

1000 g	Wasser
	Salz
250 g	Langkornreis
700 g	Gemüse, gemischt, mediterran z. B. 150 g Zucchini, 150 g Aubergine, 250 g Tomaten, 150 g Paprika, in mundgerechten Stücken
4	Hähnchenbrustfilets (à 150-180 g)
	Pfeffer
	Paprika edelsüß
2	Tomaten, in dünnen Scheiben
1 Packung	Mozzarella (125 g), in Scheiben
1 Bund	Basilikum, abgezupft
1 Würfel	Gemüsebrühe
200 g	Frischkäse oder Schmelzkäse
¼ TL	Kräutersalz
1 Prise	Muskat
50 g	Mehl oder Reismehl, entspricht 3 geh. EL, in etwas Wasser angerührt

Zubereitung

1. Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Reis einwiegen.
2. Varoma aufsetzen, Gemüse einwiegen und mit ½ TL Salz würzen.
3. Backpapier unter fließendem Wasser befeuchten, gleichzeitig zusammenknüllen und ausdrücken. Backpapier in den Varoma-Einlegeboden legen, mit den Fingern andrücken und mit einer Schere das nach oben über den Rand stehende Papier abschneiden. Darauf achten, dass die Seitenschlitze des Einlegebodens frei sind. Varoma-Einlegeboden in den Varoma einsetzen.
4. Hähnchenbrustfilets auf das Backpapier legen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit jeweils einer Scheibe Tomate und einer Scheibe Mozzarella belegen, mit je einem Basilikumblatt garnieren, Varoma aufsetzen und alles **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma und Gareinsatz zur Seite stellen.
5. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.
6. 500 g Garflüssigkeit, Brühwürfel, Frischkäse, Kräutersalz, Muskat, ¼ TL Pfeffer, eine Hand voll Basilikumblätter und das angerührte Mehl in den Mixtopf geben und **3 Min./90°/Stufe 2** aufkochen.
7. Zum Schluss die Sauce **10 Sek./Stufe 4 - 6 - 8 (10 Sek./Stufe 3 - 5 - 7)** stufenweise aufschäumen.
8. Sauce zu Reis, Gemüse und Hähnchenbrustfilet servieren.



Unser Bestes für Ihre Familie

