

## Hähnchenbrust mit geschmortem Kohlrabi

Das schmeckt der ganzen Familie – leckere Hähnchenbrust nach asiatischer Art. Mit den Tricks vom Spitzenkoch wird sogar das Beilagen-Gemüse zum echten Highlight.



### Zutaten für 7 Portionen:

#### Für das Hähnchen:

- 2 EL Rapsöl zum Anbraten
- 4 Biohähnchen-Brustfilets
- 2 TL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer

#### Für die geschmorten Kohlrabis:

- 4-5 Kohlrabis
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 350 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- ½ Zitrone
- 1 EL Stärke zum Abbinden
- 4 Zweige Petersilie

**Für den Reis:**

- 350 g Vollkornreis
- 300 ml Hühnerbrühe
- ½ Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl zum Anbraten
- Pfeffer
- 1 TL Sojasauce
- 1 Frühlingszwiebel

**Zubereitung:**

- Den Vollkornreis waschen und in Hühnerbrühe gar kochen.
- In eine ofenfeste Pfanne Rapsöl geben und die Hühnerbrüste von beiden Seiten anbraten. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Die Hühnerbrust für 10 Minuten bei 160 Grad im Backofen fertig garen.
- Währenddessen die Kohlrabis schälen, in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden und mit Öl in einem Topf andünsten. Mit ca. 350 ml Hühnerbrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone würzen. Die Kohlrabis ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, zum Kohlrabigemüse geben und kurz aufkochen lassen. Petersilie hacken darüber geben.
- Lauch in feine Streifen schneiden und Zwiebel fein hacken. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl andünsten. Den fertig gegarten Reis und Lauch zugeben und mitanbraten. Mit Pfeffer und Sojasauce würzen.
- Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Das Hähnchenfrustfilet in Tranchen schneiden und zusammen mit dem gebratenen Reis und Kohlrabi anrichten. Mit Frühlingszwiebeln garnieren.