

Rezept

Lauchgemüse mit Geflügelbrust

Ein Rezept von Lauchgemüse mit Geflügelbrust, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 250-300 ml Geflügelbrühe | 70 g Vollkornreis |
| 250 g Lauch | 300 g Geflügelbrust |
| 1 EL Rapsöl | 75 ml Apfelsaft |
| 150 g fettarmer Frischkäse | Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. 175 ml Geflügelbrühe aufkochen und den Reis zugeben, bei ganz geringer Hitze im geschlossenen Topf ca. 35 Min. quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen vom Lauch die dunkelgrünen Enden und den Wurzelansatz abschneiden, den Lauch längs einschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Die Geflügelbrust halbieren und im heißen Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Lauch zugeben, kurz mitdünsten und mit Apfelsaft und 75 ml Geflügelbrühe ablöschen.
3. Frischkäse einrühren und bei geringer Hitze im geschlossenen Topf 15 Min. garen. Bei Bedarf etwas Brühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Reis servieren.