Rezept

Lauchgemüse mit Geflügelbrust

Ein Rezept von Lauchgemüse mit Geflügelbrust, am 18.05.2025

Zutaten

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

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.