

# Gemüsezwiebeln mit Hähnchenfleisch

Gemüse

Vorbereitungszeit: 75 Minuten } 1¾ Stunden  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Hähnchenbrustfilet	g	200	300
Gemüsezwiebel à 250 g	St.	4	6
Möhren	g	150	225
Lauchzwiebeln	g	200	300
Langkornreis	g	100	150
Butterschmalz	g	20	30
Mozarella	g	150	225
Rosinen	g	30	45
Pinienkerne	EL	2	3
Crème fraîche	g	150	225
Petersilie glatt, Curry, Salz, Pfeffer			

## VORBEREITEN:

1. Abgezogene Zwiebeln in kräftig gesalzenem Wasser 25 Minuten kochen. (großer Topf).
2. Möhren fein würfeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Reis körnig kochen. Abtropfen lassen.

4. Hähnchenbrustfilet würfeln, 2 Minuten anbraten und herausnehmen.
5. Möhren und Lauchzwiebeln in dem Fett 3 Minuten anbraten und herausnehmen.
6. Mozarella würfeln. Alle Zutaten mischen und pikant abschmecken.

## ZUBEREITUNG:

1. Gekochte und abgekühlte Gemüsezwiebeln vorsichtig mit scharfem Messer von der Spitze zur Wurzel durchschneiden.
2. Das Innere mit spitzem Messer vorsichtig herauslösen, damit eine eigroße Öffnung entsteht.
3. Inneres hacken, mit Crème fraîche und gehackter Petersilie mischen. Kräftig abschmecken und den Boden einer Auflaufform damit bedecken.
4. Gemüsezwiebeln füllen und darauf setzen und im Backofen goldgelb überbacken.

## BEILAGEN / GETRÄNKE:

- \* Salzkartoffeln, Baguette

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.	200		30
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	170		30

Kcal pro Portion: 590 Trennkost: E- \* R-031.DOC