

Hühnergchnetzeltes mit Broccoli in Edelschimmelkäse-Sauce

Zutaten für 2 Personen

125 g Langkornreis (= eine mittelgroße Teetasse)
120 g Hühnerbrust
2 TL Mehl
1 mittelgroße Zwiebel
3 EL Öl
400 g Broccoli
¼ l Instant-Gemüsebrühe - oder besser: das Kochwasser von den Broccoli
Saft einer halben Zitrone
einige Tropfen Worcestersauce
5 EL Schlagobers
20 g Edelschimmel-Käse (z. B. Österkron oder Gorgonzola)
2 EL Petersilie (fein gehackt)
Salz, Pfeffer



Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Einen mittelgroßen Topf zu drei Vierteln mit Wasser füllen; zum Kochen bringen
2. Broccoli in mundgerechte Röschen zerteilen
3. Zwiebel schälen und fein würfeln
4. Hühnerfleisch mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in zeigefingerdicke Streifen schneiden;
5. Broccoli ins kochende Wasser geben und blanchieren; Siebschöpfer vorbereiten und den Abwasch mit sehr kaltem Wasser halb voll laufen lassen
6. Nach zwei bis drei Minuten den Broccoli mit dem Siebschöpfer in das kalte Wasser geben; zwei bis drei Minuten auskühlen lassen; herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen
7. Öl in einer Bratpfanne erhitzen; das Fleisch goldbraun braten;
8. Das Fleisch in eine kleine Schüssel geben und mit Alufolie bedecken
9. Zwiebel kurz anschwitzen; mit dem „Broccoli-Fond“ ablöschen; Schlagobers dazugeben und einmal aufkochen lassen; Herdplatte auf niedrige Hitze stellen
10. Eine kleine Tasse Reis in einen Topf geben und mit der ein-einhalbfachen Menge Wasser übergießen; leicht salzen und einmal aufkochen lassen; Deckel drauf und auf niedriger Hitze fertig garen; öfters umrühren; wenn das ganze Wasser aufgesogen wurde, probieren; ist der Reis zu kernig etwas Wasser nachgießen
11. Edelschimmelkäse zu der Sauce geben; in eine Tasse zweifingerbreit kaltes Wasser einfüllen, Mehl zugeben und verrühren; zur Sauce gehen und umrühren; nach Gusto salzen und pfeffern; Zitronensaft und Worcestersauce zugeben
12. Hendlfleisch und Broccoliröschen zugeben; Sauce fünf Minuten ziehen lassen
13. Sofort mit dem Reis servieren. Dazu passen ein Paradeiser-Schalotten-Salat und ein Glas Riesling.