

# Hähnchenbrust mit Parmesan Kruste

Super saftig und zart mit Paprika Reis und Curry Soße

## Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilet (300g)  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Fisch oder getrocknete Petersilie  
30g Butter  
30g Parmesan  
Semmelbrösel  
Salz und Pfeffer  
1TL Zitronen Abrieb  
2EL Zitronensaft  
½ rote Paprika  
½ grüne Paprika



## Für Die Soße

1 kleine Zwiebel  
1 EL Öl  
1 Becher Schmand  
200ml Sahne  
1EL Curry  
1Prise Cayenne Pfeffer  
Salz, Pfeffer  
1 Dose Ananas in Stücke

## So funktioniert es!

Die Hähnchenbrust unter fließend Wasser abspülen und trocknen  
Butter, 2 EL gehackte Petersilie, 2 Knoblauchzehen durch die Presse gedrückt, Zitronen Abrieb und Saft erwärmen, so dass die Butter schmilzt (20Sek Microwelle) und verrühren.  
Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

## So geht es weiter!

Semmelbrösel, Parmesan und 1 EL Petersilie vermischen  
Die Hähnchenbrust in der Butter wenden, und tropfnass in die Semmelbrösel / Parmesan Mischung legen.  
Die Panade ringsum gut andrücken.

## Ab in den vorgeheizten Backofen 220C

Die Hähnchenbrust auf den Zaubermeister legen und auf 2 Stufe von unten in den Backofen einschieben.

Mit Umluft bei 220C für 30 – 35 Minuten backen bis sie goldbraun ist.

Kerntemperatur 75C – 78C

### **Reis aus der Microwelle!**

Paprika in kleine Würfel schneiden, mit eine Tasse Reis und 2 Tassen Wasser in den kleinen Zaubermeister geben.

Mit etwas Salz würzen und für 25 Minuten mit Deckel in die Microwelle stellen (700 Watt)

### **In der Zwischenzeit die Soße machen!**

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in etwas Öl anschwitzen

Schmand und Sahne dazu geben und aufkochen lassen.

Mit reichlich Curry, Salz, Pfeffer und eine Prise Cayenne Pfeffer würzen.

Eine Dose Ananasstücke abtropfen lassen und dazu geben

Einmal aufkochen lassen und dann warmhalten.

Die Hähnchenbrust mit Reis und Currysoße servieren.

**Guten Appetit!**

[www.witt-pc.de](http://www.witt-pc.de)