

Saftiges Fächerhähnchen mit Pesto- und Cheddar-Füllung an Reis, Kartoffeln, grünen Bohnen und cremiger Sauce

Vorbereitung:

4 – 6 Hähnchenbrustfilet fächerartig 3/4 einschneiden. Anschließend ca. 100 g Sojasauce mit 1 TL Pfeffer, 1 TL Kräutersalz, 1 TL Paprika edelsüß oder direkt 3 TL Sansibar®-Gewürz „Peperoncini“ vermischen und das Fleisch darin ca. 30 Min. mindestens marinieren. In dieser Zeit den *Varoma-Einlegeboden* mit Backpapier auskleiden und nach Ende der Marinierung die Hähnchenbrüste dort hineinlegen. Den restlichen Sud aus der Schüssel aufsparen! In die Schlitze des Fleisches nun Käsescheibchen hineinstecken, nach Belieben auch noch ein Klecks Pesto hinzu.

Zubereitung:

1 Zwiebel **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

20 g Olivenöl hinzu und **2 Min./120°/Stufe 1** dünsten.

1,1 l Wasser

1 TL Gemüsebrühepaste einfüllen. Das *Garsieb* einhängen und mit

200 g Wildreis füllen. Darauf ein quadratisch zugeschnittendes Backpapier legen und

650 g Kartoffeln, halbiert darauf legen. Mixtopfdeckel verschließen, *Varoma* aufsetzen.

Gemüse nach Wahl in die untere *Varoma-Schale* geben. *Einlegeboden* einsetzen und alles zusammen **40 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Auf dem Deckel des *Varomas* einen Fleischteller zum erwärmen stellen. Anschließend *Varoma* beiseite stellen, Garsieb mit Hilfe des Spatels entnehmen und alles mit einem Handtuch bedeckt warm halten.

Sauce:

restliche Garflüssigkeit, ca 800 g

restliche Sojasauce-Marinade aus der Schüssel

100 g Kräuterfrischkäse

2 EL Röstzwiebeln

4 EL Mehl alles **3 Min./100°/Stufe 3,5** aufkochen. Nun das Fleisch auf den warmgehaltenen Teller umfüllen und den restlichen Sud aus dem Einlegeboden in den Mixtopf zur Sauce gießen, dieses nun noch für **15 Sek./Stufe 10** aufschäumen. Jetzt den Reis und die Kartoffeln je auf 2 Schüsseln verteilen und zusammen mit Gemüse und Fleisch servieren.

Guten Appetit bei dieser Eigenkreation wünscht Rina Wilken

www.genusswelt-wilken.de