

# Gefüllte Sauerampferhenderln mit Kirsch-Safran-Reis

*Für alle die neuen Ideen gegenüber nicht abgeneigt sind*

## Das brauchen wir damit es gelingen kann:

- ✓ 4 Hühnerbrüste
- ✓ 1 Bund Sauerampfer, 2 Zwiebeln
- ✓ 1 Becher Frischkäse (z.B. Philadelphia)
- ✓ 30 dag Basmatireis
- ✓ 50 dag Kirschen aus dem Glas, entsteint
- ✓ Olivenöl, Butter, Zucker, Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- ✓ 2 g Safranfäden (vorzugsweise vom Neusiedler Safran)

## Einfach und rasch zubereitet:

Den Reis kalt waschen bis das Wasser klar ist. Mit 325 ml Wasser und einer Prise Salz zum kochen bringen. 8 Minuten vorgaren, abseihen und kalt abspülen.

Kirschen abtropfen und Saft beiseite stellen.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen und die Zwiebeln anbraten, Kirschen und Zucker (je nach Säure der Kirschen) zugeben und 50 ml vom Kirschsafte angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten garen lassen. Safran in 4 EL lauwarmen Wasser einweichen. Etwa 3 EL Butter schmelzen und in das Safranwasser einrühren. Kirschen und Reis abwechselnd in einen Topf schichten und über jeder Reisschicht etwas von der Safranbutter verteilen. Bei schwacher Hitze 35 Minuten dämpfen.

In die Hühnerbrüste seitlich eine Tasche schneiden, salzen, pfeffern und mit einer Mischung aus fein gehacktem Sauerampfer und dem Frischkäse füllen. Mit Zahnstochern die Tasche verschliessen. Olivenöl mit Paprikapulver mischen und die Hühnerbrüste damit gut einstreichen. Im vorgeheizten Rohr bei 150 Grad ca. 40 Minuten braten.

## Tipp:

Der Basmati ist ein lockerer, langkörniger Reis aus Indien, der in den höheren Regionen des Himalaya angebaut wird. Gute Qualitäten kleben nicht und die Körner sind nahezu gleichlang. Bei uns bekommt man den Reis inzwischen in jedem Supermarkt. Basmati gehört zur Kategorie "Duftreis"