

# Hauptspeisen

## Sellerie - Paprika - Reis - Auflauf mit Hähnchenbrust

### Zutaten für 4 Portionen:<

- 1 / 2 Staudensellerie (ca. 300 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Reis
- 2 Paprikaschoten
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Käse
- 1 Bund Petersilie
- 300 g Joghurt
- 2 Eier
- Öl, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Sellerie waschen, harte Fasern abschneiden und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in etwas heißem Öl glasig andünsten. Den Reis mit in den Topf geben und wie gewohnt den Reis kochen. Nach der Hälfte der Zubereitungszeit für den Reis den Sellerie zufügen. Das ganze abschließend in eine Auflaufform füllen.
- Paprika waschen und würfeln, Hähnchenbrust in Streifen schneiden und beides in Öl anbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer (oder einer Gewürzmischung z.B. Baharat oder Garam Masala) würzen. Den Pfanneninhalt zum Reis in die Auflaufform geben.
- Käse mit einer Reibe bearbeiten. Petersilie hacken, mit Joghurt, Eiern, Salz, Pfeffer und etwas Käse verquirlen und über den Auflauf gießen. Abschließend den übrigen Käse darüber streuen. Den Auflauf bei 200° ca. 25 - 30 Minuten backen.

### Sonstiges:

Anstelle des Geflügels mal mit Hack den Auflauf herstellen.

Eindeutige ID: #1019

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 09-10-2025 06:57