Hähnchenbrust mit Reis, Gemüse & Kräuterrahm

Dampfgaren mit dem Varoma · 4 Portionen · Arbeitszeit 15 Min. · Gesamtzeit 55 Min.

Rezept online

ZUTATEN

Garen

- 1000 g Wasser, 1 TL Salz
- 250 g Parboiled-Reis
- 4 kleine Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g), höchstens 2 cm dick
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 500 g Gemüse (z. B. Möhren, Zucchini, Paprika), in Stücken

Kräuterrahm

- 20 g Butter, 25 g Mehl
- 200 g Wasser
- 200 g Sahne
- 1 TL Gemüsebrühpaste
- 1 TL Senf
- 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen.
2. Gemüse in den Varoma-Behälter geben. Hähnchenbrust würzen und auf den Einlegeboden legen, einsetzen.
3. Varoma aufsetzen, schließen und **30 Min./Varoma/Stufe 4** garen.
4. Ein Filet an der dicksten Stelle aufschneiden: Das Fleisch muss durchgehend weiß sein und der Fleischsaft klar. Sonst einige Minuten weitergaren. Varoma abnehmen und warm halten, Reis in eine Schüssel geben. Mixtopf leeren.
5. Für die Sauce Butter, Mehl, Wasser, Sahne, Brühpaste und Senf in den Mixtopf geben und **6 Min./90°C/Stufe 4** kochen. Kräuter zugeben, abschmecken und **10 Sek./Stufe 3** verrühren.

> **Tipp:** Dicke Filets der Länge nach halbieren, damit sie gleichmäßig garen. Statt Kräuterrahm passt auch eine Currysauce: 1 TL Curry statt Senf und Kräuter.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/