Käse-Käse-Käse-Huhn

Drei Käse, zartes Hähnchen und genug Sauce für den Reis.

4 PERSONEN · VORBEREITUNG ≈ 20 MIN. · GARZEIT ≈ 30 MIN.

GESAMT ≈ 55 MIN. INKL. RUHEZEIT · 180 °C OBER-/UNTERHITZE

Zutaten

Hähnchen & Käse

800 g Hähnchenbrust · 4 Filets

200 g Frischkäse natur

180 g Gouda · in Scheiben

50 g Parmesan · gerieben

Sauce & Beilage

400 ml Sahne

1 Stück Zwiebel · groß

3 Zehen Knoblauch

1 EL Öl · zum Anbraten

300 g Reis · Trockengewicht

Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß · nach Geschmack



KI-generiertes Servierbild · illustrative Darstellung

So wird’s gemacht

01 · Vorbereiten — Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Hähnchen trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

02 · Anbraten — Öl erhitzen. Filets je Seite etwa 2 Minuten kräftig anbraten und in eine Auflaufform legen.

03 · Käse schichten — Je Filet etwa 50 g Frischkäse aufstreichen. Gouda darauflegen.

04 · Sauce zubereiten — Zwiebel im Bratensatz bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch kurz mitbraten. Sahne angießen, Bratensatz lösen. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

05 · Überbacken — Sauce um die Filets angießen. Parmesan über alles streuen. Auf mittlerer Schiene etwa 25–30 Minuten backen; dicke Filets brauchen länger. Bei zu dunklem Käse locker abdecken. Hähnchen vollständig durchgaren, als Ziel mindestens 75 °C Kerntemperatur.

06 · Servieren — Reis während der Ofenzeit nach Packungsangabe kochen. Hähnchen vor dem Servieren etwa 5 Minuten ruhen lassen.

REZEPT v1.0 · DESIGN v1.2 · 22.11.2026

Aus Stephans Erinnerung rekonstruiert. Mengen, Zeiten und Würzung sind Vorschläge; noch nicht nachgekocht.