

## Kräuter-Hähnchen auf Lauchreis



### **Zutaten** (1 Portion)

110 g Hähnchenbrust ohne Haut, roh  
1 Prise Kräuter der Provence  
Meersalz nach Belieben  
100 g Sahnesauce  
1 cl Weisswein  
120 g gekochter Reis  
60 g Lauch, in Streifen geschnitten

### **Zubereiten**

Rohe Hähnchenbrust mit Kräutermischung und Salz würzen. Weisswein in die Sahnesauce rühren und in den Beutel füllen. Lauch und Reis mischen. Alle Zutaten in den Dampfgarbeutel mit Ventil geben und gut verschliessen.

Im Mikrowellenofen mit dem Ventil nach oben bei 600 Watt 5:30 Minuten (800 Watt 4:00 Minuten) zubereiten.

Nach dem Garen beliebig mit frischen Kräutern garnieren.