

Abendessen

Hähnchen- Champignon-Pfanne



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 473 kcal

Kohlenhydrate: 17 g

Proteine: 48 g

Fette: 21 g

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g braune Champignons
- 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g)
- 1/2 kleine Stange Porree
- 1 Karotte (ca. 150 g)
- 5 ml Rapsöl
- 70 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 2 TL Petersilie (TK oder frisch)
- 50 g Schmand
- Salz, schwarzer Pfeffer, Thymian oder Kräuter der Provence



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Champignons mit einem feuchtem Küchentuch säubern und in Scheiben schneiden. Porree in Scheiben schneiden und in einem Sieb abwaschen. Karotte ebenfalls abwaschen und in Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch zuerst hineingeben. 2 Minuten bei stärkere Hitze braten. Dann Karotten und die Pilze dazugeben und weitere 2 Minuten braten.
2. Porree und Thymian hinzugeben, weitere 2 Minuten braten. Mit dem Wasser und der Brühe ablöschen, 3 Minuten bei starker Hitze kochen. Mit Gewürzen abschmecken, zum Schluss Petersilie und Schmand unterrühren.

Tipp: Wenn du die Pfanne noch interessanter machen möchtest, kannst du zusätzlich zwei Handvoll Pfifferlinge oder Steinpilze (frisch oder TK, ca. 130 g) dazugeben!

