

Mittagessen

Hühner- frikassee



ZUM VORKOCHEN



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 510 kcal

Kohlenhydrate: 53 g

Proteine: 52 g

Fette: 8 g

Zutaten für 1 Portionen:

- 100 g Vollkornreis
- 200 TK Erbsen-Möhren-Mischung
- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 3 Champignons
- 100 ml Geflügelfond
- 50 ml Milch
- 2 EL Hefeflocken
- Salz & Pfeffer
- Etwas frische Petersilie



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Den Reis unter fließendem Wasser in einem Sieb abwaschen und nach Packungsangaben in einem Kochtopf kochen.
2. In der Zwischenzeit das Fleisch waschen und in kleine Stücke schneiden. Geflügelfond und Milch zusammen in einen Topf geben. Das Fleisch dazugeben und alles aufkochen und für 15 min. Auf kleiner Flamme köcheln lassen.
3. Champignons kleinscheiden und zusammen mit der Erbsen-Möhren-Mischung zum Geflügelfond in den Topf geben. Alles zusammen nochmal für 5 Minuten köcheln lassen. Mit Hefeflocken, und Pfeffer würzen.
4. Fertigen Reis auf einen Teller geben und die Frikassee darüber verteilen. Zum Schluss mit frischer Petersilie toppen.

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.