

Hähnchengeschnetzeltes in der Heißluftfritteuse

von SharkMacGyver · 4 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Hauptgericht



NÄHRWERTE PRO PORTION

343 kcal 25 g Eiweiß 6 g Kohlenhydrate 25 g Fett

ZUTATEN

1 kleine Rote Zwiebel
400 g Hähnchengeschnetzeltes
100 g Sahne
150 g Frischkäse (z.b. Paprikafrischkäse)
50 ml Wasser
Salz und Pfeffer
2 TL Paprikapulver (Edelsüß)

ZUBEREITUNG

- 1.** Zwiebel in dünne Halbringe schneiden. Hähnchen in den Garkorb der Heißluftfritteuse geben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit den Zwiebeln vermengen.
- 2.** Sahne, Frischkäse und Wasser verrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann unter das Hähnchen rühren.
- 3.** Hähnchengeschnetzeltes bei 180 Grad Airfry 20 Minuten garen. Zwischendurch einmal umrühren.