

Hähnchengeschnetzeltes

von SharkMacGyver · 4 Portionen



NÄHRWERTE PRO PORTION

283 kcal 27 g Eiweiß 15 g Kohlenhydrate 13 g Fett

ZUTATEN

400 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
250 g braune Champignons
2 EL Rapsöl
1 EL Mehl
200 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne (alternativ auch Milch)
200 g Erbsen (TK)
Salz und Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

- 1.**
Hähnchen in dünne Streifen schneiden. Zwiebel klein hacken. Champignons in Scheiben schneiden.
- 2.**
Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen unter Wenden 2 Minuten scharf anbraten, dann herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Champignons und Zwiebeln anbraten. Dann Mehl einrühren.
- 3.**
Alles mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, dann Erbsen zugeben und die Sauce für 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Dann das Hähnchen zurück in die Sauce geben und kurz erwärmen.
- 4. Tipp:**
Dazu bei 4 Portionen 350 g Reis servieren.