

Schnelle und deftige Low Carb Jägerpfanne

von SharkMacGyver · 2 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Hauptgericht



NÄHRWERTE PRO PORTION

340 kcal 33 g Eiweiß 10 g Kohlenhydrate 19 g Fett

ZUTATEN

250 g Hähnchenfleisch
(Hähnchenbrustfilet oder
Innenfilet) oder Schweinefleisch
150 g Champignons
100 g Lauch/Porree
60 g Zwiebeln
120 g Crème fraîche
Salz und Pfeffer
Knoblauch (optional)
Öl (zum Anbraten)

ZUBEREITUNG

- 1.**
Die Zwiebel kleinschneiden, z. B. in Ringe, und in etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Wenn Du möchtest, kannst Du noch einen TL Xucker light darüber geben, um die Zwiebeln zu karamellisieren.
- 2.**
Dann das Hähnchen hinzufügen und mit anbraten.
- 3.**
Sobald das Hähnchen außen gar ist, die Pilze in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Nicht zu oft wenden und nicht salzen, damit sie nicht wässrig werden. Du kannst an dieser Stelle auch noch eine kleingehackte Zehe Knoblauch hinzugeben.
- 4.**
Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. In die Pfanne geben und anbraten.
- 5.**
Crème fraîche dazugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und optional Knoblauch würzen.
- 6.**
Und schon ist Deine Jägerpfanne bereit, um serviert zu werden.

