Geflügelpfanne mit Möhren und Porree in Senfsoße

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (2 Personen)

» 300g Hähnchenbrustfilet(s)
» 200g Möhre(n)
» 250g Porree
» 1 Zwiebel(n)
» 1-2EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 125ml Instant-Gemüse-Brühe
» 100g Schlagsahne
» 1-2EL körniger Senf
» 1EL heller Soßenbinder

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Porree in Ringe schneiden. Zwiebel würfeln. Hähnchenfleisch grob würfeln. Öl erhitzen. Das Fleisch darin anbraten und herausnehmen.

2. Vorbereitetes Gemüse im heißen Bratlett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 8min bei schwacher Hitze garen. Sahne und Senf zugeben und aufkochen lassen. Mit Soßenbinder binden. Fleisch zufügen und darin erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 650kcal/E51g/F40g/KH14g

angelegt am: 22.09.2002 Rezept-Nr: 171

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke