Hähnchenpfanne mit Blumenkohl und Erbsen

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 6 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 150ml Weißwein
- » 3-4El Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Blumenkohl
- » 200ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 150g Erbsen
- » 1 Bd. Petersilie
- » 1 Bd. Kerbel
- » 150g Crème fraîche

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Hähnchenfilets in Stücke schneiden und in eine flache Form geben. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Knoblauchscheiben und 100ml Weißwein über das Hähnchenfleisch geben und zugedeckt ca. 30min marinieren lassen.

2. Fleisch abtropfen lassen und trockentupfen. Öl erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseite stellen. Blumenkohl in Röschen teilen und im heißen Bratfett rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Hähnchenstücke wieder zufügen und mit Brühe und restlichem Wein ablöschen. Aufkochen lassen und 12-15min schmoren. Die Lauchzwiebeln in Stücke schneiden und ca. 5min vor Ende der Garzeit mit den Erbsen zugeben. Die Kräuter fein hacken und mit Crème fraîche in die Hähnchenpfanne geben.

Nährwerte: 510kcal/E41g/F29g/KH14g pro Portion

angelegt am: 10.10.2002 Rezept-Nr: 182

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