

Hähnchen-Möhren-Pfanne

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Möhre(n)
- » 6 Schalotte(n)
- » 400g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 EL Öl
- » Orangenpfeffer
- » 200ml Orangensaft
- » 50ml Sojasoße
- » 600ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 200g Spaghetti
- » Salz
- » 2 Bd. Petersilie
- » 1 Bd. Thymian
- » 2 EL Stärke

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Schwierigkeitsgrad

Einsteiger



Warte-Zeit

bis zu 15min



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

Vorbereitung

- Möhren schälen, schräg in Scheiben schneiden
- Schalotten schälen, in Scheiben schneiden
- Fleisch waschen, in Streifen schneiden
- Kräuter waschen, hacken

Fertigstellung

- Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten
- Fleisch in heißem Öl anbraten
- Fleisch mit Orangenpfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen
- Möhren und Schalotten im Fett anbraten
- mit Orangensaft, Sojasoße und Brühe ablöschen
- 8 min köcheln lassen
- Stärke mit Wasser glatt rühren
- Soße damit binden
- Kräuter und Fleisch zugeben
- mit Orangenpfeffer und Salz würzen
- Nudeln mit der Hähnchen-Möhren-Pfanne anrichten

Nährwerte: 400kcal/E37g/F7g/KH58g pro Portion

Rezept-Foto



angelegt am: 09.01.2004

Rezept-Nr: 777

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