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

Rezept-Foto

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

angelegt am: 09.01.2004 Rezept-Nr: 777

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