

Hähnchenfilet mit Erbsen und Röstzwiebeln

Zutaten

(für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Sahne
2 EL Senf
1 EL Tomatenmark
3 EL Röstzwiebeln
1 TL Estragon
300 g Erbsen (TK)
Salz und Pfeffer
250 g Reis



Nährwerte:

Pro Portion ca. 730 kcal, 28 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Hähnchenfilet mit Erbsen und Röstzwiebeln

Zubereitung:

1. Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.



2. Hähnchenfilets würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles zusammen in dem Öl circa 5 Minuten scharf anbraten.



3. Gemüsebrühe und Sahne angießen. Senf, Tomatenmark, Röstzwiebeln, Estragon und Erbsen unterrühren und alles circa 7 bis 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nebenbei den Reis garen.



Hähnchenfilet mit Erbsen und Röstzwiebeln

4. Hähnchenfilet mit Erbsen, Röstzwiebeln und dem Reis anrichten und genießen. Lecker!



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**