WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Blumisotto

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet
2 EL Öl
1 Blumenkohl
2 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Pfifferlinge
200 g Champignons
200 g Schmand
100 ml Brühe



Nährwerte:

Pro Portion ca. 508 kcal, 25 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Blumisotto

Zubereitung:

1. Zuerst den Blumenkohl vom Strunk entfernen, grob zerkleinern und mit einer Gemüsereibe raspeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, die Lauchzwiebel säubern und in feine Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und hacken und die Pilze vorsichtig säubern und gegebenenfalls klein schneiden.



2. Dann Blumenkohl, Knoblauch, Zwiebeln und Pilze in 1 EL circa 10 Minuten anbraten. Mit Brühe, Schmand und Parmesan weitere 10 Minuten köcheln lassen.



3. Jetzt die Hähnchenfilets würfeln, in 1 EL Öl von beiden Seiten circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Blumisotto



4. …bis sie schön goldbraun sind…



5. Hähnchenfiletwürfel mit dem Pilz-Blumisotto anrichten und genießen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Blumisotto





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-geflügel.de**