

Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Reis

Zutaten

(für 4 Personen):

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



Nährwerte:

Pro Portion ca. 416 kcal, 17 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Reis

Zubereitung:

1. Zunächst die Hähnchenfilets würfeln...



2. ...und 1 EL Öl von beiden Seiten circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten.

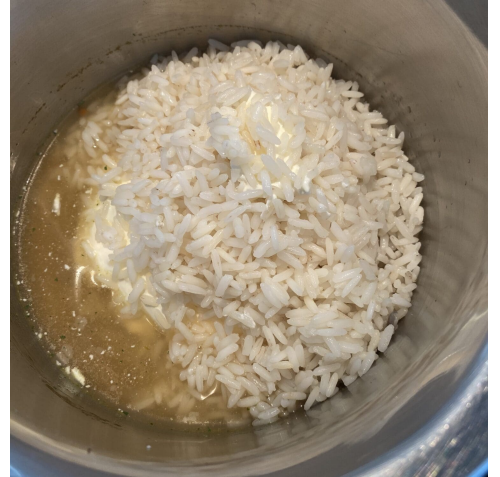


3. Jetzt die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Anschließend die Pilze putzen und eventuell etwas klein schneiden. Alles zu den Hähnchenfiletwürfeln in die Pfanne geben und für weitere 7 bis 10 Minuten braten.



Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Reis

4. Nun den Reis nach Packungsangabe kochen und mit Brühe, Schmand und Zitronensaft verrühren.



5. Zum Schluss die Hähnchenfiletwürfel mit den Pilzen auf dem Reis anrichten und genießen!





Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Reis



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**