

## Hähnchen Hirsotto

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

400 g Hähnchenbrustfilet  
180 g Hirse  
750 ml Gemüsebrühe  
100 g Erbsen (TK)  
2 Lauchzwiebeln  
2 Möhren  
200 ml Sahne  
1.5 TL italienische Kräuter  
2 EL Öl  
Salz & Pfeffer  
Petersilie  
Walnüsse



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 558 kcal, 22 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

45 Minuten



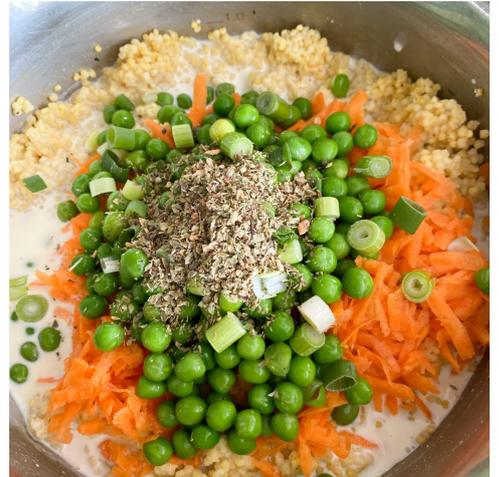
## Hähnchen Hirsotto

### Zubereitung:

1. Zuerst die Hirse in der Brühe circa 12 bis 15 Minuten garen, bis die Brühe fast verkocht ist.



2. Nebenbei die Erbsen kurz und warmem Wasser antauen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Alles mit der Sahne und den Kräutern zu der Hirse geben und weitere 10 Minuten köcheln.



3. Hähnchenfilets würfeln und in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...





## Hähnchen Hirsotto

4. ...bis die Hähnchenfiletwürfel schön goldbraun gebraten sind.



5. Hirsotto auf Tellern anrichten, mit den Hähnchenfiletwürfeln, Walnüssen und Petersilie toppen und genießen! Lecker! ☺



## Hähnchen Hirsotto



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)