

Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Lauch-Gemüse

Zutaten

(für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)
1 Zwiebel
2 Stangen Lauch
200 g Austernpilze
200 g Champignons
2 EL Butter
200 ml Sahne
250 g Reis
1 EL Öl



Nährwerte:

Pro Portion ca. 758 kcal, 34 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten



Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Lauch-Gemüse

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, halbieren und alles zusammen in der Butter circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten.



2. Dann die Sahne angießen und circa 7 bis 10 Minuten einköcheln lassen. Nebenbei den Reis kochen.



3. Dann die Hähnchenfilets würfeln und in 1 EL Öl von jeder Seite...



Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Lauch-Gemüse

4. ...circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.



5. Zum Schluss die Hähnchenfiletwürfel mit dem Pilz-Lauch-Gemüse und dem Reis anrichten und genießen!



Hähnchenfiletwürfel mit Pilz-Lauch-Gemüse



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