WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschnitzelstreifen mit Gemüse-Graupen

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschnitzel
250 g Graupen
1 L Gemüsebrühe
1 Zucchini
1 Paprika
50 g Parmesan
200 ml Sahne
4 EL Crème fraîche
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
200 g Champignons
3 EL Öl
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 713 kcal, 31 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschnitzelstreifen mit Gemüse-Graupen

Zubereitung:

1. Zuerst die Graupen in 1 EL Öl andünsten.



2. Dann die Brühe angießen und circa 10 Minuten kochen lassen.



3. Als nächstes Zucchini und Paprika putzen, in kleine Würfel schneiden, zu den Graupen geben und weitere 20 Minuten kochen.

Hähnchenschnitzelstreifen mit Gemüse-Graupen



4. Jetzt Parmesan, Sahne und Crème fraîche unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Dann die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, beides in 1 EL Öl anbraten…



WE LOVE GEFLÜGEL!

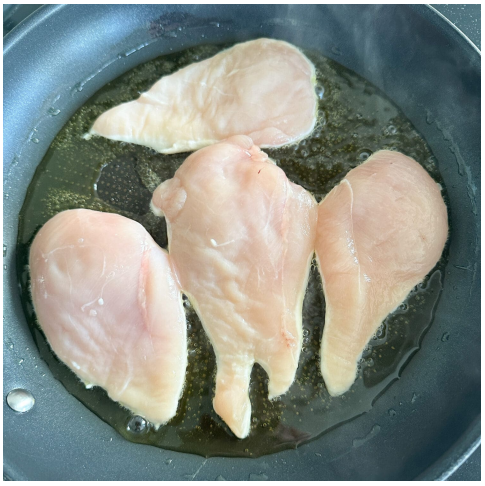
Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschnitzelstreifen mit Gemüse-Graupen

6. …und unter die Gemüse-Graupen mischen.



7. Schließlich die Hähnchenschnitzel in 2 EL Öl von beiden Seiten…



8. …jeweils 3 bis 5 Minuten scharf anbraten und in Streifen schneiden.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschnitzelstreifen mit Gemüse-Graupen

9. Zum Schluss die Hähnchenstreifen auf den Gemüse-Graupen anrichten und mit Petersilie genießen.





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**