



Feines Hähnchen-Stroganoff

mit Champignons und Karotten



20-30min



2 Personen

Die zarte Hähnchenbrust in einer cremigen Sauce mit frischen Champignons ist inspiriert vom russischen Klassiker „Stroganoff“. Dazu servierst du aromatische Karotten und einen lockeren Basmatireis mit frischer Petersilie. Das sieht nicht nur wunderbar aus, das schmeckt auch mindestens genauso gut!

- 150g Basmatireis
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Petersilie
- 250g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 807kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 41.3g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **1/2 des Brühgewürzes** in 200ml heißem Wasser auflösen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Pilze** ggf. säubern, große **Pilze** halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten.



In einem Wasserkocher 500ml Wasser aufkochen. Die **Karotte** ggf. schälen, quer halbieren und längs in dünne Spalten schneiden. In einem kleinen Topf mit dem heißen Wasser bedecken, salzen und bei mittlerer Hitze 7-8Min. kochen, bis die **Karotten** bissfest sind. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren warm halten.



Die Hitze reduzieren, 1EL Mehl zu den **Pilzen** geben und unterrühren. Die **Crème fraîche** hinzufügen und ca. 1Min. sanft mitköcheln lassen, dann die **Brühe** angießen. Die **Sauce** mit dem **Senf**, dem **restlichen Brühgewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und noch 2-3Min. leicht einköcheln lassen.



Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 1-2Min. rundum scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen und mit einem zweiten Teller oder Alufolie abdecken. Die Pfanne aufbewahren.



Das **Fleisch** zur **Sauce** geben, untermischen und 3-4Min. sanft erhitzen, bis das **Fleisch** gar ist. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und ca. **3/4 der gehackten Petersilie** unterheben. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Hähnchen-Stroganoff** und die **Karotten** darauf anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.