



Hähnchenfilet in cremiger Champignon-Sauce

serviert auf Reis mit Lauch



30-40min



2 Personen

Es ist mal wieder Zeit für einen absoluten Klassiker: Hähnchen mit Pilzen und Sauce auf Reis. Viel mehr muss eigentlich nicht gesagt werden, denn der Gaumenschmaus spricht für sich selbst. Wir haben als kleines Extra den Reis noch mit gebratenen Lauchzwiebeln und Lauch verfeinert - jetzt sollten aber wirklich keine Wünsche mehr offen bleiben. An die Gabeln, losgeschmaust!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 2 Lauchzwiebeln
- 150g Jasminreis
- 250g Champignons
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ²
- 3EL Butter ²
- 4TL Senf ³
- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 101.4g, Eiweiß 46.5g

1

1. Lauch braten

In einem Wasserkocher 300ml Wasser aufkochen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und ca. **1EL grüne Lauchzwiebelringe** als Garnitur beiseitelegen. Die **restlichen Lauchzwiebelringe** und den **Lauch** in einem mittleren Topf mit 1EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in ca. 4Min. glasig anbraten.

4

4. Sauce köcheln

1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in der Fleischpfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. 2TL Mehl einrühren und ca. 2Min. weiterbraten, dann die **Gewürzmischung** unterheben. Nach und nach 200ml Milch und 4TL Senf einrühren. Die **Sauce** köcheln lassen, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** mit 400ml kochendem Wasser zu den **Lauchzwiebeln** und dem **Lauch** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** und die **Pilze** zur **Sauce** in die Pfanne geben und 1-2Min. erhitzen. Das **Hähnchen in cremiger Champignon-Sauce** auf dem **Lauchreis** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.

3

3. Pilze & Fleisch braten

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten. Währenddessen das **Fleisch** trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden, dann zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und in ca. 7Min. gar braten. Beides aus der Pfanne nehmen.

6

6. Genug für alle!

Wenn das Essen für mehr Personen reichen muss als ursprünglich geplant, kannst du problemlos noch mehr Gemüse in die Sauce geben: Grüne Erbsen aus dem Tiefkühlfach sind eine unkomplizierte Ergänzung, aber du kannst auch Kirschtomaten oder Paprika mit den Pilzen zusammen anbraten, wenn du einen Extraklecks Farbe haben willst.