



Hähnchengeschnetzeltes und Champignons

in cremiger Sauce mit High-Protein-Penne



ca. 30min



4 Portionen

Ein Gericht für Groß und Klein, denn hier kann keiner widerstehen: Wenn sich die cremig-würzige Champignonsauce mit zarter Hähnchenbrust um die leckere High-Protein-Penne schmiegt, bleibt sicher kein Klecks übrig. Versprochen!

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne ¹
- 500g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf ³
- 1EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

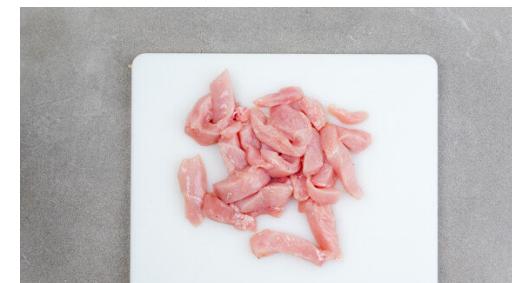
Energie 840kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 62.4g, Eiweiß 71.7g



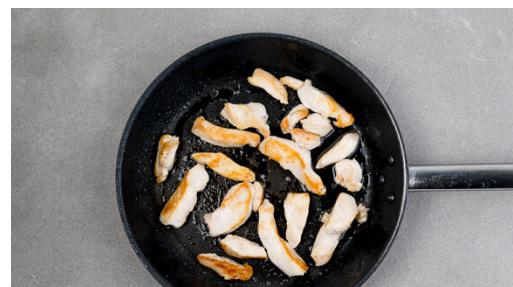
1. Gemüse schneiden



2. Pasta kochen



3. Fleisch vorbereiten



4. Fleisch anbraten



5. Geschnetzeltes zubereiten



6. Abschmecken und servieren