



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!

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

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

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

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

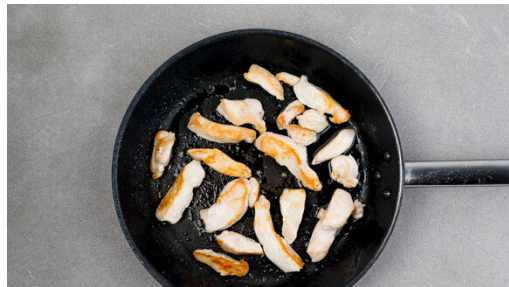
Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6–8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann die **Pasta** wieder in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



5. Geschnetzeltes zubereiten

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. anbraten. Die **Zwiebeln** hinzufügen und 1–2Min. mitbraten. 1EL Stärke unterrühren und mit 200–300ml Wasser ablöschen. Die **½ des Brühwürzes** in der **Sauce** auflösen, dann die **Crème fraîche** und das **Fleisch** hinzugeben und das **Geschnetzelte** 1–2Min. köcheln lassen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in 3-4cm lange Steifen schneiden.



6. Abschmecken und servieren

Das **Geschnetzelte** kräftig mit 3EL Senf sowie Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Brühgewürz** abschmecken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, die **½ der Petersilie** unterrühren. Die **Pasta** mit dem **Hähnchengeschnetzelten** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.