



## Hähnchengeschnetzeltes und Champignons

in cremiger Sauce mit High-Protein-Penne



ca. 20min



2 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

- 250g High-Protein-Penne <sup>1</sup>
- 250g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf <sup>3</sup>
- ½EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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.

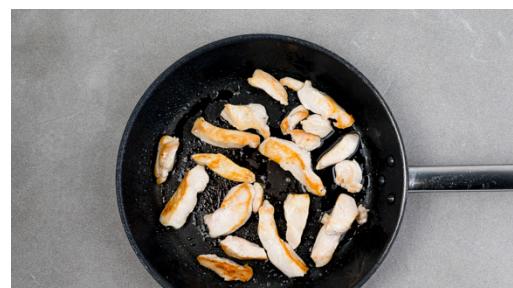
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 64.4g, Eiweiß 72.8g



### 1. Gemüse schneiden

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



### 4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



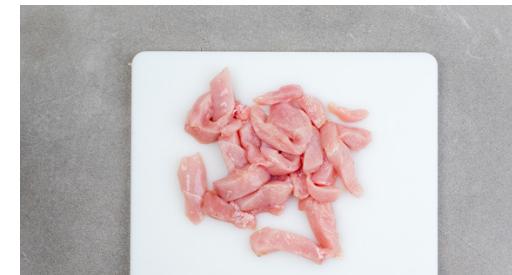
### 2. Pasta kochen

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. ½EL Stärke unterrühren und mit 100-200ml Wasser ablöschen. Die **½ des Brühgewürzes** 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 2EL 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.