



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 ¹
- 250g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ³
- 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.



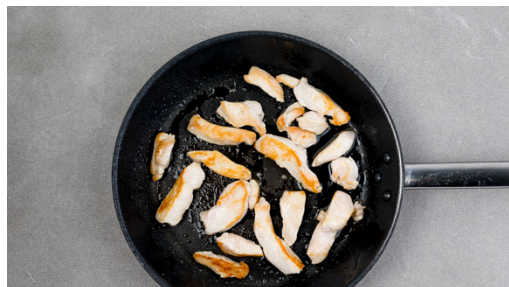
2. Pasta kochen

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.



3. Fleisch vorbereiten

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



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 Brühwürzes** in der **Sauce** auflösen, dann die **Crème fraîche** und das **Fleisch** hinzugeben und das **Geschnetzelte** 1–2Min. köcheln lassen.



6. Abschmecken und servieren

Das **Geschnetzelte** kräftig mit 2EL Senf sowie Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Brühwürz** 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.