



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

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Lupinen, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 909kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 64.4g, Eiweiß 73.8g



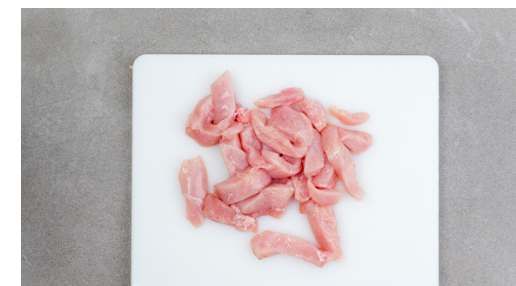
1. Gemüse schneiden

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.



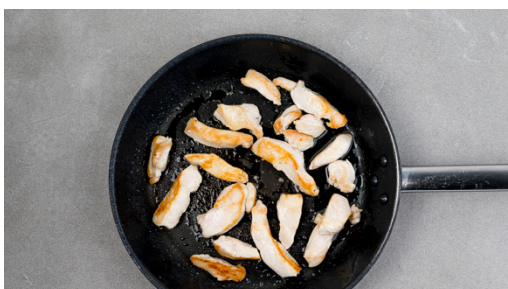
2. Pasta kochen

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.