Rezept

Hähnchenpfanne mit Mangold

Ein Rezept von Hähnchenpfanne mit Mangold, am 29.04.2024

Zutaten

150 g	Nudeln (z. B. Penne)
500 g	Mangold
1	Knoblauchzehe
2 EL	Sonnenblumenkerne
	Pfeffer
200 ml	Milch
75 g	geriebener mittelalter Gouda
	Salz
300 g	Hähnchenbrustfilet
1	rote Zwiebel
2 EL	Rapsöl
1 TL	Mehl
100 g	Schlagsahne
1 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 900 kcal

Zubereitung

1. Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Mangold putzen, waschen und in feine Streifen schneiden teilen. Mangold 3 Min. vor Garzeitende zu den Nudeln geben und mitgaren.

2. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.

3. Öl in der heißen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze unter Wenden 5 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und kurz mitbraten. Mehl darüber stäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Milch und Sahne unter Rühren zugießen. Geriebenen Käse zugeben und alles unter Rühren aufkochen.

4. Nudeln und Mangold abgießen, abtropfen lassen und unter das Fleisch heben. Kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.