

Rezept

Buntes Rahmhuhn

Ein Rezept von Buntes Rahmhuhn, am 25.03.2023

Zutaten

200 g Blumenkohl	150 g junge, zarte Bundmöhren
3 EL Mehl Salz	350 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut
1/2 Zitrone	1 EL Rapsöl
1/2 Bund frischer Kerbel	300 ml Hühnerbrühe (Instant)
50 g Crème fraîche	1 TL Speisestärke Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 845 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Möhren waschen, schälen, längs halbieren und klein schneiden.

2. Mehl auf einen flachen Teller geben. Hähnchenfleisch salzen und im Mehl wenden.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet beidseitig kräftig anbraten.

4. Die Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit 200 ml Brühe zum Fleisch gießen. Das Gemüse zugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen.

5. Fleisch und Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Den Bratensatz mit der übrigen Brühe loskochen.

6. Kerbel waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und zerkleinern.

7. Stärke mit etwas Wasser anrühren. Kerbel, Stärke und Crème fraîche in die Sauce einrühren, aufkochen lassen, salzen und pfeffern.

8. Vor dem Servieren Hähnchenbrustfilet in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse noch mal kurz in der Sauce erwärmen.