

Rezept

Grüne Hähnchenpfanne

Ein Rezept von Grüne Hähnchenpfanne, am 03.05.2024

Zutaten

500 g Brokkoli	250 g Zuckerschoten
Salz	200 g TK-Erbsen
1 Pck. TK-8-Kräuter-Mischung (ca. 75 g; fein gehackt)	200 g Sahne
2 TL Speisestärke	2 kleine Avocados
2 EL Zitronensaft	500 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Öl	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 39 g F, 40 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden, Stiele schälen und klein würfeln. Zuckerschoten waschen und halbieren. Brokkoli in Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, Zuckerschoten und Erbsen nach ca. 2 Min. hinzufügen. Alles in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Die gefrorenen Kräuter in einem hohen Rührbecher mit Sahne, Kochwasser und Stärke fein pürieren. Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, Hälften würfeln, mit Zitronensaft beträufeln.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne im Öl portionsweise bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Das gesamte Fleisch in die Pfanne geben und mit dem Gemüse ca. 2 Min. braten. Kräutersahne einrühren, alles aufkochen und offen bei schwacher Hitze ca. 2 Min. köcheln. Zum Servieren Avocadowürfel untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmeckt eine Reis-Wildreis-Mischung.