

Rezept

Hähnchen mit Bärlauchgemüse

Ein Rezept von Hähnchen mit Bärlauchgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

2 Hähnchenschnitzel (je ca. 125 g)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	edelsüßes Paprikapulver
1 Bund Sauerampfer	1 Bund Bärlauch
1 Bund Frühlingszwiebeln	20 g Butter
1 Beutel Mozzarella »light« (125 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 376 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenschnitzel kalt abwaschen, abtrocknen und rundherum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben.

2. Den Sauerampfer und den Bärlauch waschen, verlesen, trocken schütteln und getrennt voneinander grob hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

3. Die Butter in einer breiten Pfanne aufschäumen, die Hähnchenschnitzel darin bei mittlerer Hitze rundherum leicht anbraten. Die Hitze reduzieren und die Schnitzel 5 Min. garen.

4. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Frühlingszwiebeln und Bärlauch in die Pfanne geben und mit dem Bratfett verrühren, das Gemüse einige Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

5. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden, zusammen mit dem Sauerampfer unter das Gemüse mischen und dieses abschmecken.

6. Die Schnitzel wieder in die Pfanne geben und alles noch kurz erwärmen.