

Rezept

Hähnchen-Dinkel-Pfanne mit Brokkoli

Ein Rezept von Hähnchen-Dinkel-Pfanne mit Brokkoli, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|--|----------------------------------|
| 200 g Zart-Dinkel (z. B. Dinkel-wie-Reis; aus dem Bioladen) | Salz |
| Pfeffer | 250 g Hähnchenbrustfilets |
| 100 g Zuckerschoten | 300 g Brokkoli |
| 2 EL Rapsöl | 100 g TK-Erbsen |
| 100 g Kochsahne (15 % Fett) | 100 ml Gemüsebrühe |
| frisch geriebene Muskatnuss | 100 g Kirschtomaten |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal, 23 g F, 52 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Den Dinkel in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, dann abgießen, in einem Sieb lauwarm abbrausen und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli waschen, putzen und in möglichst kleine Röschen teilen, Stiele schälen und fein würfeln. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Erbsen antauen lassen.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten und herausnehmen. Brokkoli, Zuckerschoten, Erbsen und Dinkel zugeben und im heißen Bratfett unter Wenden ca. 2 Min. dünsten. Brühe und Sahne einrühren und den Pfanneninhalt bei kleiner Hitze offen 3-4 Min. köcheln lassen.

4. Kirschtomaten waschen und halbieren, zusammen mit dem Fleisch in die Pfanne geben. Die Hähnchen-Dinkel-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken, ca. 2 Min. zugedeckt ziehen lassen, dann servieren.