

Rezept

Hähnchen mit Möhren

Ein Rezept von Hähnchen mit Möhren, am 06.05.2024

Zutaten

250 g Hähnchenbrustfilet	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	300 g Möhren
1 EL Rapsöl	100 ml Möhrensaft
1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Walnusskerne (20 g)
1 EL Speisestärke	2 EL geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Möhren putzen, dünn schälen und grob raspeln.
2. Das Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhrenraspel einrühren. Den Möhrensaft angießen und offen bei schwacher Hitze 10 Min. dünsten. Bei Bedarf noch etwas Brühe zugießen.
3. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. Die Walnüsse grob hacken. Die Speisestärke mit 3 EL Wasser verquirlen. Zum Fleisch gießen und kurz aufkochen lassen. Schnittlauch, Nüsse und Parmesan in die Sauce rühren. Dazu schmecken Pellkartoffeln.