

Rezept

Hähnchenfilet auf Champignons

Ein Rezept von Hähnchenfilet auf Champignons, am 28.04.2024

Zutaten

150 g grüne Bohnen	Jodsalz
200 g Hähnchenbrustfilet	Pfeffer
1 EL Rapsöl	150 ml Geflügelbrühe
50 g Frischkäse (5 % Fett)	200 g Champignons
1/2 Bund Petersilie	Alufolie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze 12 Min. dünsten.

2. Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Filet darin rundum 5 Min. braten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen.

3. Den Frischkäse im Bratfond bei geringer Hitze einkochen. Die Pilze trocken abreiben, putzen und in schmale Streifen schneiden. Mit den Bohnen 3 Min. mitdünsten.

4. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Eine Hälfte in das Gemüse, die zweite Hälfte in die Sauce rühren. Das Gemüse portionsweise anrichten. Das Filet halbieren, darauf legen und mit Sauce und Nudeln servieren.