

Rezept

Hähnchengeschnetzeltes mit Schmorgurken

Ein Rezept von Hähnchengeschnetzeltes mit Schmorgurken, am 02.04.2023

Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Öl
Salz	Pfeffer
400 g Schlangengurken	150 ml Gemüsebrühe
50 g Sahne	1 TL mittelscharfer Senf
1/2 Bund Dill	1 TL Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenbrust kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze 5-10 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Gurken schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch quer in schmale Stücke schneiden. Gurken mit der Gemüsebrühe zum Fleisch geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 7 Min. mitgaren. Dann die Sahne und den Senf zugeben.
3. Den Dill abrausen, trocken schütteln, fein hacken und zum Geschnetzelten geben. Dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Stärke mit 3 EL kaltem Wasser mit einer Gabel glatt rühren und zum Geschnetzelten geben. Alles noch mal kurz aufkochen lassen, bis die Sauce andickt. Dazu schmeckt Reis.