

Rezept

Hähnchenpfanne mit Mangold

Ein Rezept von Hähnchenpfanne mit Mangold, am 30.03.2023

Zutaten

150 g Nudeln (z. B. Penne)	Salz
500 g Mangold	300 g Hähnchenbrustfilet
1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
2 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Rapsöl
Pfeffer	1 TL Mehl
200 ml Milch	100 g Schlagsahne
75 g geriebener mittelalter Gouda	1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 900 kcal

Zubereitung

1. Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Mangold putzen, waschen und in feine Streifen schneiden teilen. Mangold 3 Min. vor Garzeitende zu den Nudeln geben und mitgaren.
2. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.
3. Öl in der heißen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze unter Wenden 5 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und kurz mitbraten. Mehl darüber stäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Milch und Sahne unter Rühren zugießen. Geriebenen Käse zugeben und alles unter Rühren aufkochen.
4. Nudeln und Mangold abgießen, abtropfen lassen und unter das Fleisch heben. Kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.