

Rezept

# Knusprige Hähnchenbrust mit Pilzen

Ein Rezept von Knusprige Hähnchenbrust mit Pilzen, am 31.05.2023

## Zutaten

### FÜR DIE HÄHNCHENBRUST:

<b>2</b> Hähnchenbrustfilets (à ca. 100 g)	<b>1</b> Ei
Salz	Pfeffer
<b>2 Msp.</b> Chiliflocken	<b>3 EL</b> Sojaflocken
<b>1 TL</b> Vollkornmehl	<b>1 EL</b> Rapsöl

### FÜR DAS PILZGEMÜSE:

<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>300 g</b> weiße Champignons
<b>300 g</b> Pfifferlinge	<b>4</b> getrocknete Tomaten
<b>2</b> Fleischtomaten	<b>1</b> kleine Knoblauchzehe
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>50 g</b> Roquefort
<b>ggf. etwas</b> Milch	Salz
<b>1 EL</b> gehackte Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

## Zubereitung

1. Die Filets trocken tupfen. Ei mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken in einem tiefen Teller verquirlen. Die Sojaflocken grob hacken. Die Filets mit dem Mehl bestäuben, durch das Ei ziehen und grob mit den Sojaflocken panieren.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 15-18 Min. goldbraun braten und bei 100° im Backofen warm halten.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Champignons trocken abreiben, Pfifferlinge säubern. Beide Pilzsorten putzen und in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Fleischtomaten waschen, halbieren, entkernen, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Min. andünsten. Die Pilze und die getrockneten Tomaten zufügen und weitere 6 Min. anbraten. Zum Schluss die Fleischtomaten dazugeben. Roquefort in grobe Stücke schneiden, zum Gemüse geben und schmelzen lassen. Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, etwas Milch dazugeben. Das Gemüse mit Salz abschmecken. Die Petersilie unterheben. Die Filets mit dem Käsegemüse auf zwei Tellern anrichten und genießen.