

Rezept

Rahmgeschnetzeltes und Brei

Ein Rezept von Rahmgeschnetzeltes und Brei, am 27.04.2024

Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilet	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
1-2 EL Mehl (Type 1050)	400 g Möhren
300 g Staudensellerie	1 rote Paprika
1 kleine Zwiebel	3 1/2 EL Rapsöl
2 EL Butter	250 g Vollkorn-Couscous
2-3 Kaffir-Limettenblätter	Sojasauce
100 g Schmand (26 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsenen- und 2 Babyportionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 845 kcal, 36 g F, 45 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. 50 g beiseitelegen, übrige Streifen mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Mehl vermischen. Das Gemüse waschen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie in Scheiben schneiden, das Grün hacken. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Für Babys mit einem Kippschäler schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. 1 EL Öl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. 500 ml Wasser angießen. Zugedeckt 15 Min. garen. Nach 10 Min. das ungewürzte Fleisch obenauf legen.
3. 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Couscous, Kaffir-Limettenblätter und 1 EL Butter dazugeben. Bei kleiner Hitze etwa 15 Min. ausquellen lassen.
4. Für den Babybrei 200 g Gemüse und das mitgegarte Fleisch abnehmen. Mit 120 g Couscous und 1 ½ EL Öl pürieren. In zwei Portionen teilen. Für das Geschnetzelte das gewürzte Fleisch in 1 EL Öl rundherum anbraten. Mit Gemüsesud ablöschen und 5 Min. leicht kochen lassen. Mit Gemüse und Schmand mischen. Mit Sojasauce abschmecken. Couscous salzen und dazureichen.