



Hähnchenfilet in Pilz- Gemüse-Rahm

Zutaten

- 200 g Kräuterseitlinge
- 50 g Zwiebeln
- 90 g Karotten
- 450 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 150 ml Schlagsahne
- 1 Beutel MAGGI Fix für Champignon-Rahm Hähnchen
- 50 g Erbsen, tiefgefroren

Zubereitung

1. Kräuterseitlinge putzen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Karotten putzen, schälen und längs vierteln, dann in Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Im Bratsatz die Kräuterseitlinge, Karotten und Zwiebeln anbraten.
3. In einem Messbecher kaltes Wasser, Sahne und MAGGI Fix für Champignon-Rahm Hähnchen verrühren, zu den Zutaten in die Pfanne gießen und aufkochen lassen.
4. Erbsen zugeben und die Hähnchenbrustfilets wieder in die Pfanne geben. Bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 15 Min. offen kochen, bis die Hähnchenbrustfilets gar sind. Dazu schmecken Reis oder Nudeln.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	413 kcal
Fett	21 g
Protein	41 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen