

HÄHNCHENGESCHNETZELTES MIT CHAMPIGNONS

 **5 Personen**

 **ca. 25 Minuten**

 **Zutaten**
 750 g Hähnchenbrustfilets
 2 Zwiebeln
 2 EL Rapsöl
 500 g Champignons
 Salz, Pfeffer, Paprika
 300 ml Gemüsebrühe
 300 ml Milch (1,5 % Fett)
 1–2 EL saure Sahne oder
 Kochsahne
 evtl. etwas Mehl
 Kräuter nach Wahl



ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln und Champignons putzen und klein schneiden.
 2. Fleisch abspülen und mit dem Küchentuch abtupfen, in mundgerechte Stücke schneiden.
 3. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten und würzen, dann Zwiebeln und Pilze dazugeben. Alles mit der Gemüsebrühe und Milch aufgießen.
 4. Mit saurer Sahne bzw. Kochsahne und frischen Kräutern verfeinern.
- Schmeckt gut mit Nudeln oder Reis (BE entsprechend berechnen).

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	BE/KE
256	1.071	49 g	3 g	4 g	0,3/0,4

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.