



Schnelles Hühnergeschnetzeltes

mit Pilzen und Petersilienreis



20-30min



2 Personen

Wir kochen saftiges Hühnergeschnetzeltes in einer cremigen Sauce mit frischen Champignons. Dazu zaubern wir noch flink einen Reis mit frischer Petersilie. Das leckere Kraut wurde bereits von den alten Griechen als heilige Pflanze verehrt und im Mittelalter galt sie als Aphrodisiakum. So sieht unser Gericht nicht nur schön aus, es schmeckt auch wunderbar und ist obendrein noch gesund!

Was du von uns bekommst

- Crème fraîche ⁷
- frische Petersilie
- Senf ¹⁰
- Basmati Reis
- Hühnerbrust
- Champignons
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 837.0kcal, Fett 32.0g, Eiweiß 46.0g, Kohlenhydrate 84.0g



1. Gemüse vorbereiten

Einen mittleren Topf mit 400ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. **Champignons** mit einer Pilzbürste oder einem Küchenkrepp von evtl. Dreck befreien und vierteln. **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



4. Gemüse anbraten

Pfanne erneut mit 1EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Champignons** darin ca. 5Min. scharf anbraten. **Zwiebel** dazugeben und ca. 1-2Min. anbraten. Alles mit 1EL Mehl bestäuben, ca. 1Min. mitrösten. 5-6EL Wasser und **Crème fraîche** zu den angebratenen **Pilzen** geben und ca. 5Min. einkochen lassen, bis eine cremige **Sauce** entsteht.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** mit einer Prise Salz in den Topf geben und bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Dann nochmals ca. 5-10Min. ohne Hitze ziehen lassen.



5. Fleisch fertigstellen

Inzwischen die **Petersilienblätter** fein hacken. Sobald die **Sauce** cremig eingekocht ist, **Fleisch** wieder hinzugeben, und die **Sauce** mit dem **Senf**, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.



3. Fleisch anbraten

Inzwischen eine große Pfanne mit 1EL Öl stark erhitzen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2cm lange und 1cm dicke Streifen schneiden, dann in der Pfanne ca. 2-3Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und beiseite stellen



6. Petersilie unterheben

Sobald der **Reis** gar ist, mit einer Gabel auflockern und mit der gehackten **Petersilie** vermengen. Mit dem **Geschnetzelten** anrichten.