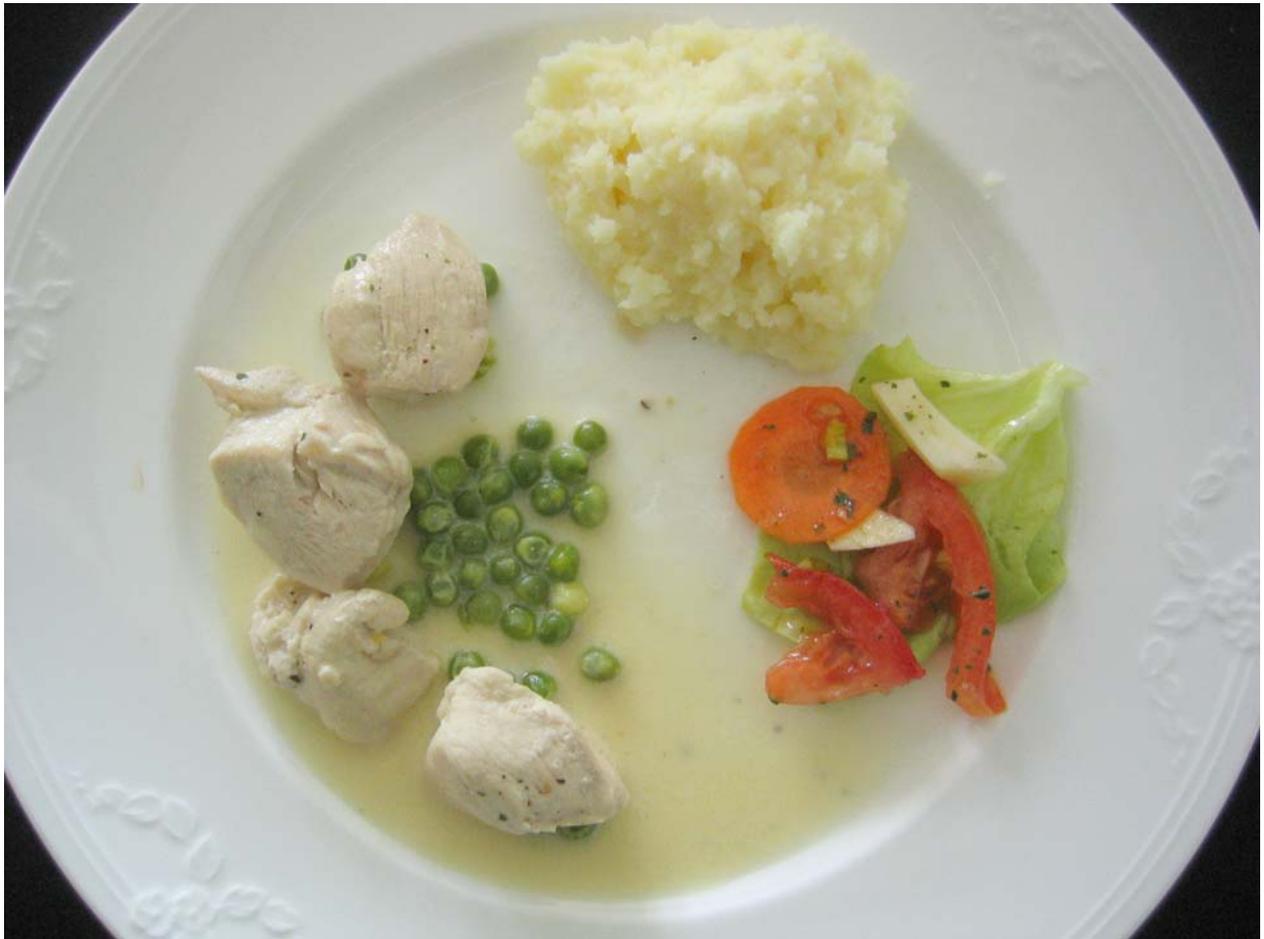


Hähnchenbrust mit Erbsen-Sauce



Zutaten für drei Personen:

300 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Speisestärke
1 EL neutrales Öl
1/2 Packung TK Erbsen
75 ml trockener Weißwein
150 ml Hühnerbrühe
Crème fraîche

1. Hähnchenbrustfilet in zwei dünne Scheiben schneiden und dann quer zur Faser in Streifen. Die Streifen in einer Mischung aus Salz, Pfeffer und Speisestärke wälzen und abklopfen.
2. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl portionsweise braten, in Alufolie warm stellen.
3. Den Bratensatz mit dem Weißwein loskochen, einköcheln, etwas Hühnerbrühe dazu geben und die fertigen Erbsen, köcheln, dann mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Ein leichtes Sommergericht. Dazu gibt es Kartoffelbrei und gemischten Salat.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 10.01.2025