

Geschnetzelte Hähnchenbrust mit Reis und Salat



Zutaten für zwei Personen:

180 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 knapper TL neutrales Öl
2 TL Senf
Zitronensaft von 1/2 Zitrone
2 knappe TL Crème fraîche
8 EL gekochter Reis

Grüner Salat:

1/2 Kopfsalat
1/2 Zitrone
eine kleine Prise Zucker
Cayennepfeffer
Salz
1 EL Olivenöl
1 EL Schnittlauchröllchen

1. Hähnchenbrust zuerst quer in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben längs in zwei Teile und dann quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer beschichteten Pfanne die Fleischstreifen mit 1 TL Öl braten und in Alufolie warm stellen.

3. 1-3 Esslöffel Wasser, zwei knappe Teelöffel Senf, Zitronensaft, eine kleine Prise Zucker und zwei Teelöffel Crème fraîche in die Pfanne geben, rühren, einmal aufkochen, Fleischstreifen wieder zugeben und erhitzen. Auf warmen Tellern anrichten.

4. 8 Esslöffel gekochten Reis in der noch heißen Pfanne erwärmen.

Hinweise:

Diät. Das Alter der Rezeptanregung mindert die Qualität des Rezeptes nicht.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Geflügel, Huhn, deutsch, ca. 250 kcal pro Portion

Anregung: Brigitte Diät 1983
Anpassung und Foto: Walter
Stand 07.01.2024