

Bunte Hähnchen- Gemüsepfanne

Bei diesem Rezept Bunte Hähnchen- Gemüsepfanne handelt es sich um eine in der Zubereitung einfache, schnelle Gemüsepfanne mit einer Einlage von Hähnchenbrustfilet, welche auch bei einer Diät sehr gut in den Speiseplan eingefügt werden kann.

Zutaten: für 2 - 3 Personen

3 TL Öl zum Braten
Ca. 300 g Hähnchenbrustfilet
300 g Lauch (2 Stangen)
2 rote Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
1- 2 Stangen Staudensellerie (100g)
250 g frische Champignons
1 gehäufter TL getr. Kräuter der Provence
1 TL frische Rosmarinnadeln
Ca. 250 ml Brühe
Salz, Pfeffer
2 EL Schmand (Sauerrahm 24% Fett) 75 g
oder stichfeste saure Sahne (10% Fett) 75g
oder Creme Fraiche (30% Fett) 75 g



Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die **Gemüsesorten vorbereiten**.

Je nach Größe 1 – 2 **Lauchstangen** der Länge nach halbieren, dabei den harten dunkelgrünen Lauchanteil entfernen. Den restlichen Lauch **in halbe Ringe schneiden**.

2 rote Paprikaschoten halbieren, entkernen, die inneren hellen Häute herausschneiden, anschließend **in Würfel schneiden**.

Knoblauch schälen, **in sehr kleine Würfel oder Scheibchen schneiden**.

Champignons mit einem feuchten Papiertuch abreiben, **in Scheiben schneiden**.

Knackfrischen **Staudensellerie** nach Bedarf etwas schälen, **in Scheiben schneiden**.

Hähnchenbrustfilet in Würfel oder Streifen schneiden.

Rosmarinnadeln etwas kleiner schneiden.

Eine große beschichtete Pfanne mit 3 TL Öl ausreiben und erhitzen.

Das **Hähnchenfleisch** im heißen Öl ringsum gut **anbraten**, **2 – 3 Minuten weiter durchbraten**, aus der Pfanne nehmen mit etwas Salz bestreuen und **warm halten**.

Das ganze vorbereitete Gemüse samt dem Knoblauch und dem Rosmarin auf einmal, ohne weitere Fettzugabe, in die Pfanne geben und unter ständigem Wenden zart anschmoren.

Getrocknete Kräuter der Provence und Salz darüber streuen, unterheben.

Die **Brühe hinzu gießen** und die Gemüsemischung unter **mehrfachem Wenden etwa 8 - 10 Minuten** bei zurück gedrehter Heizstufe **schmoren lassen**.

Das **Hähnchenfleisch hinzu geben, weitere 3 Minuten mit schmoren lassen**.

Sollte zuviel Flüssigkeit eingekocht sein, wenig Brühe nachgießen, wobei gegen Ende der Schmorzeit, beim Gemüse die ganze Flüssigkeit fast eingekocht sein sollte, da zuletzt noch die Saure Sahne hinzu kommt, welche das Gemüse cremig abbindet.

Kurz vor dem Servieren die Saure Sahne oder Creme fraiche in die Gemüse- Hähnchenpfanne einröhren.

Nach persönlichem Geschmack **mit Salz und Pfeffer** (sehr lecker schmeckt dabei eine Würzung mit geschrotetem Zitronenpfeffer oder grob gemahlenen schwarzen Pfeffer) **abwürzen**.

Zusammen mit beliebigen Teigwaren, Reis oder Brot servieren.

Kalorienangaben

Bei 2 großen Portionen Bunte Hähnchen- Gemüsepfanne, enthalten 1 Portion ca. 430 kcal und ca. 15,5 g Fett

Auf drei Portionen aufgeteilt, enthält 1 Portion ca. 300 kcal und ca. 11,6 g Fett