

Hähnchen- Kohlrabipfanne

Dieses Rezept Hähnchen- Kohlrabipfanne, ergibt eine in der Zubereitung einfache schnelle Hähnchen- Gemüsepfanne, welche zusammen mit Reis, Pell- oder Salzkartoffeln, oder auch mit Teigwaren, eine besonders leckere, kalorien- und fettarme, leichte Geflügelmahlzeit für 2 Personen ergibt.

Zutaten: für 2 Personen

1 großes Hähnchenbrustfilet (175g)
2 EL mildes Olivenöl
1 große oder 2 kleinere Kohlrabiknollen (200g)
1 große Zwiebel
150 g frische Champignons
1 – 2 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Mehl
Salz und Pfeffer
Ca. 125- 150 ml Brühe
Petersilie zum Bestreuen



Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst das Hähnchenfleisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in beliebige Stücke wie Streifen, Scheiben oder Würfel schneiden.
Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden.

Frische Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben, in dünne Scheiben schneiden.

1 große Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl verteilen und erhitzen.



Das Hähnchenfleisch in der Pfanne in ein paar Minuten, unter mehrmaligem Wenden durchbraten, danach aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Den zweiten EL Olivenöl in die Pfanne geben, wiederum erhitzen, die Zwiebelwürfel im Fett hell anbraten.

Kohlrabiwürfel und Champignon hinzugeben, mit dem Pfannenwender unterheben und kurz mit anschmoren.

Die Pfanne zur Seite ziehen, Mehl und Paprikapulver darüber streuen, kurz einrühren.

Die Brühe darüber gießen, mit dem Gemüse verrühren.

Nun die Pfanne wieder auf die Kochplatte zurück stellen und den ganzen Inhalt einmal aufkochen, danach bei etwas zurück gedrehter Heizstufe, mit einem Deckel abgedeckt, noch etwa 12- 15 Minuten langsam gar, aber nicht zu weich kochen.

Die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer würzen, das warm gehaltene Geflügelfleisch mit in die Pfanne geben und nochmals gut mit erwärmen.

Mit frischer, klein geschnittener Petersilie bestreut, zusammen mit einer von Ihnen bevorzugten Beilage zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchen- Kohlrabipfanne enthalten ohne Beilage ca. 240 kcal und ca. 10 g Fett