



LowCarb Hähnchen in Frischkäse-Sauce

Description

Zutaten für das Hähnchen in Frischkäse-Sauce:

400g Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen

1 kleine Stange Lauch / Porree

3 Karotten / Möhren

100g Milch, fettarm

100g Sahne / Schlagobers

100g Wasser

2 EL Frischkäse, fettarm

1/2 TL Paprikapulver

1 TL Olivenöl

Etwas Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1.) Füllen die Hähnchenpfanne zunächst das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2.) In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Hähnchen darin anbraten.

3.) In der Zwischenzeit die Karotten in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben.

4.) Den Lauch gründlich waschen, in dünne Ringe schneiden und mitbraten.

5.) Sobald das Hähnchen und das Gemüse etwas gebräunt sind, alles mit Sahne, Milch, Frischkäse und Wasser ablöschen.

6.) Das Ganze nun bei geringer Hitze einige Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und gehacktem Schnittlauch würzen. Mit einer Beilage nach Wahl servieren.



Category

1. Geflügel
2. Low Carb

Date Created

Mai 25, 2024

Author

jeanny

default watermark