



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.) Für 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