Hähnchenbrust – Geschnetzeltes mit buntem Gemüse und feinen Bandnudeln

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Sommerlich, preiswert, schnell gemacht und einmalig lecker

Zutaten

- 4/2 Stück ausgelöste Hähnchenbrüste
- 250 g gute Bandnudeln
- 50 - 60 g Zuckerschoten
- 100 g kleine, gleichmäßig große Champignons
- 1 Bund Frühlingslauch
- 6 - 8 Stangen Spargel
- 1 Becher Cremè fraiche
- 1/4 l trockener Weißwein
- Ca. 30 - 40g Butter
- 3/8 l Geflügelbrühe
- 1 Zitrone, ev. etwas asiatisches Zitronengras
- Etwas Weizenmehl
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Das Gemüse waschen, putzen, Den Spargel und das Frühlingslauch in 2 - 3 cm große Stücke, auf gleiche Größe,schneiden.

Schritt3

Nacheinander in kochendem Salzwasser "bissfest" blanchieren, abkühlen lassen.. .

Schritt4

Der Soßenansatz:

Schritt5

Etwas Butter auslassen und mit 2 El Mehl eine Mehlschwitze herstellen. (bei mäßiger Hitze etwas „ausschwitzen“ lassen)

Schritt6

Mit der Brühe, dem Weißwein und Cremè fraiche aufgießen. Glatt rühren und ca.10 min. "leise köcheln" lassen.

Schritt7

Die Hähnchenbrustfilets in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in heißer Butter von allen Seiten, 3 - 4 min) anschwenken, leicht Farbe nehmen lassen; zur Soße geben

Schritt8

Das vorbereitete Gemüse ebenfalls, nachschmecken und mit Zitronensaft - und Abrieb würzig abschmecken.

Schritt9

Ein appetitlich buntes, schnelles und preiswertes Gericht ist entstanden.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Dazu reiche ich frische Pasta wie Bandnudeln oder auch einen geschmacklich kontrastierenden Curryreis.

Tags: einfach, gesund, preiswert, schnell, sommerlich bunt

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrust-geschnetzeltes-mit-buntem-gemuese-und-feinen-bandnudeln/