



Hähnchen in Sahnesauce mit Pilzpilaw



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Schalotten	2 St.
Champignons, weiß	250 g
Butter	2 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	
Langkornreis	300 g
Gemüsebrühe	900 ml
Öl	2 EL
Thymian, gerebelt	
Schlagsahne	150 g
Bratensauce, Pulver	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten und Champignons darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, Reis zugeben und mit ca. 700 ml Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Stufe ca. 12 Min. köcheln.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit Sahne ablöschen. Ca. 2 Min. aufkochen, restliche Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt ca. 3 Min. köcheln.
4. Saucenpulver in die Sahnesauce einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilzpilaw abschmecken und mit Hähnchen in Sahnesauce auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	661 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	23 g