

Underberg-Geschnetzeltes mit Reis

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

560.1 kcal / 2337.8 kJ

29.2 g Kohlenhydrate

34.8 g Eiweiß

32.1 g Fett

Mengenangaben:

Für 4 Portionen



Zutaten

- 500 g Hähnchenbrust
- 1 Zwiebel
- 150 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Sahne
- 1 Bund Petersilie
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 150 g Champignons
- 2 cl Underberg
- 1 EL Rapsöl
- 320 g Reis
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für das Geschnetzelte Hähnchenbrust abwaschen und trocken tupfen, Fleisch in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons putzen und vierteln. Rapsöl in großer, tiefer Pfanne erhitzen. Zwiebeln in Pfanne geben und glasig dünsten. Hähnchenfleisch dazugeben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten anbraten. Champignons dazugeben und 1-2 Minuten braten.

Sahne, Brühe und Underberg dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Petersilie waschen und fein hacken. Zitronensaft und Petersilie zum Geschnetzelteten geben, unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis mit 320 ml leicht gesalzenem Wasser in einen Topf geben. Deckel auflegen und alles aufkochen. Dann bei schwacher Hitze so lang (siehe Verpackung) köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Underberg-Geschnetzeltetes mit Reis servieren.