

Hähnchenbrust mit Pilzen und Steckrübe

haenbrupiste08q.odt

Zutatenliste für 1 Portion:

Salz
2 EL Öl
125 g Pilze
100 g Steckrübe
175 g Hähnchenbrust
Pfeffer
Zitrone
100 g Penne
40 ml Sahne



Alle Zutaten auf einen Blick

Einen kleinen Topf mit Salzwasser und eine kleine Pfanne mit dem Öl aufsetzen. Die Pilze in Scheiben schneiden, die Steckrübe in Stifte schneiden und in einem Durchschlag zwischenlagern. Die Hähnchenbrust in nicht zu kleine Stücke schneiden und in dem heißen Öl mit Pfeffer gründlich von allen Seiten anbraten.

Dann etwas Salz und die Pilze hinzufügen, weiter anbraten. Die Steckrübe hinzufügen, noch etwas anbraten. Einen Spritzer Zitronenkonzentrat dazu und den Deckel schließen. Die Penne ins kochende Wasser geben.



Eine leckere Mahlzeit

Wenn nach ca. 10 Min. die Steckrübe gerade anfängt weich zu werden die Sahne dazugeben und kurz aufkochen, die Pfanne vom Ofen nehmen. Jetzt müssten auch die Nudeln fertig sein, abschütten und alles servieren.

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Portion:	1,70 €
Zubereitungszeit:	30 Min.	Kalorien pro Portion:	873
Schwierigkeitsgrad:	mittel	K: 83g	F: 34g E: 59g