

Zarte Hähnchenbrust mit Austernpilzen ...geht schnell und ist kalorienarm



Rezept für 2 Personen

- 60 g Reis (parboiled)
 - 250 g Hähnchenbrustfilet
 - 2 TL Rapsöl
 - 300 g Austernpilze
 - ½ l Gemüsebrühe (Instant)
 - 2 EL Creme Lègère
 - Salz und Pfeffer nach Belieben
 - 4 EL gehackte frische Petersilie
1. Den Reis nach Anweisung auf der Packung garen
 2. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in erhitztem Öl ca. 3 Min. scharf anbraten, aus der Pfanne heben und beiseite stellen
 3. Austernpilze putzen und ebenfalls in Streifen schneiden und ebenfalls in derselben Pfanne scharf anbraten und das Hähnchenfleisch wieder dazu geben. Alles kurz durchschwenken

4. Nun die Gemüsebrühe in die Pfanne geben und etwas einkochen lassen. In der Zwischenzeit Petersilie hacken
5. Creme Lègère und Petersilie unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Reis servieren

Guten Appetit

Mehr Rezeptideen bei www.mjpics.de