



Ein Service von:

intervallfasten.org

Hähnchenbrustfilets mit Champignons in Frischkäsesoße

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
BACKOFENREZEPTE



Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 120 g Frischkäse mit Kräuter

Für den nicht fastenden Partner:
Ausreichende Portion

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 250 g Champignons
- 1 Möhre
- 1/2 Stange Porree
- 120 ml Sahne
- 300 ml Milch
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- ein paar Spritzer Zitronensaft
- Senf
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- Frische Petersilie

Für Vegetarier:

Ersetzen Sie das Hähnchenbrustfilet durch Tempeh

Kalorien pro Portion:

kcal

480

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden. Dicke Fleischstücke mit der Hand flach klopfen. Mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

3. Gemüse waschen, eventuell schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons vierteln, Zwiebel fein würfeln.
4. Gemüse in eine Auflaufform geben, Hähnchenfleisch auf dem Gemüse verteilen. Ca.15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
5. Nun die Soße zubereiten. Knoblauch schälen und fein hacken. Porree waschen, in feine Streifen schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Knoblauch und Porree glasig andünsten, Tomatenmark hinzufügen und leicht anrösten lassen.
6. Mit Milch ablöschen, aufkochen lassen. Sahne und Frischkäse unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen, mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken.
7. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Soße zum Fleisch geben. **Tipp:** Mögen Sie das Hähnchenfleisch besonders zart, gießen Sie die Soße über das Fleisch. Wollen Sie eine braune Kruste, geben Sie die Soße nur über das Gemüse.
8. Alles zurück in den Backofen geben und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für weitere 20 bis 30 Minuten fertig garen.
9. Mit Petersilie garnieren.

Als Beilage passt ein frisches Baguette, Reis, Kartoffeln, Nudeln oder der fix zubereitete und gesunde Low-Carb-Blumenkohlreis:

Blumenkohlreis - Unbedingt probieren!

Möchten Sie mehr Gemüse in Ihren Gerichten unterbringen, müssen Sie aus gesundheitlichen Gründen Getreide meiden, wollen Sie weniger Kohlenhydrate essen oder einfach einmal etwas Neues ausprobieren? Dann versuchen Sie doch mal gebratenen Blumenkohlreis! Der schnelle Low Carb Reis ist in 10 Minuten fertig, lecker, vegan und gesund.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Sie brauchen: 1 Kopf Blumenkohl, 20 g Butter, Oliven- oder Kokosöl, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben.

Blumenkohl waschen, harten Strunk entfernen. Blumenkohlröschen im Mixer mixen, bis die gewünschte "Körnergröße" entstanden ist. In einer Pfanne das Fett erhitzen, den Blumenkohlreis hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Nach 5 Minuten hat er noch ein wenig Biss und erinnert an die Konsistenz von gewöhnlichem Reis.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.