



Mai 2021: Hähnchen in Kräuter-Senfrahm

Zutaten (für 4 Portionen):

- » 600 g Hähnchenbrust
- » 1 EL Mehl
- » 2 EL Rapsöl
- » 1 Zwiebel
- » Knoblauch
- » 300 ml Weißwein und Brühe
- » 100 g Erbsen
- » 80 g Schmand
- » 240 g Reismischung (mit Wildreis)
- » Salz, Pfeffer
- » Estragon, Feinfrost Kräutermischung und körniger Senf nach Geschmack

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangabe kochen.

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit etwas Mehl vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Hat das Fleisch Farbe genommen, Zwiebel und Knoblauch dazu geben. Anschließend mit Weißwein und Brühe auffüllen und die Erbsen zugeben.

Alles nach Geschmack würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Nach der Zugabe von Senf, Schmand und Kräuter fertigstellen und gemeinsam mit dem Reis servieren.