

Hähnchenbrustfilet in Blumenkohl-Sahne-Soße

Zutaten

(4 Personen)

| | |
|--------|------------------------------|
| 40 g | Speckwürfel |
| 50 g | Semmelbrösel |
| 2 | Hähnchenbrustfilets je 150 g |
| 2 EL | Olivenöl |
| 150 ml | Gemüse- oder Hühnerbrühe |
| 200 ml | Sahne |
| 300 g | TK Blumenkohl |
| 2 TL | Speisestärke |
| 2 TL | Senf |
| 240 g | Reis |
| | Salz, Pfeffer |



Zubereitung:

Den TK Blumenkohl in ein Sieb geben und auftauen lassen, dabei das Abtropfwasser verwerfen, denn dadurch wird der Kaliumanteil reduziert. Den Reis in Wasser kochen. Die Speckwürfel in einer Pfanne kurz anbraten, die Semmelbrösel hinzufügen und goldbraun braten. Anschließend beiseite stellen.

Die zwei Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe und Sahne hinzugießen, aufkochen und dann zugedeckt 3 Min. köcheln lassen.

Den aufgetauten Blumenkohl in viel kochendem Wasser (leicht gesalzen) 3 Min. blanchieren und abgießen.

Die Soße mit 2 TL Speisestärke (in kaltem Wasser angerührt) andicken und mit Senf abschmecken. Den Blumenkohl unterrühren und zusammen 3 Min. erhitzen. Die Soße dabei aber nicht kochen lassen.

Das Ganze mit Reis servieren und mit den Semmelbröseln bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion:

| | |
|-----------|---------------|
| Kalium: | 557 mg = 28 % |
| Phosphat: | 352 mg = 29 % |
| Energie: | 554 kcal. |
| Eiweiß: | 32 g |
| Fett: | 17 g |
| KH: | 68 g / 5,5 BE |