1A+1B

Meat

Geschnetzeltes mit cremigem Hähnchen und Champignons

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet und die Gurke in Stücke und die Champignons in Viertel schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und Petersilie grob hacken. Das Dressing aus Olivenöl, Senf und Essig herstellen und beiseite stellen. Den Inhalt des Rösti-Beutels und die Hälfte des Knoblauchs in den Shakebehälter geben, mit 75 ml Wasser mischen und gut schütteln. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und darin einen Rösti in ca. 6-7 Minuten gar braten. Zwischendurch regelmäßig wenden und flach drücken. Das Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und den restlichen Knoblauch 1-2 Minuten andünsten. Das Hähnchen hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und goldbraun und gar braten. Die Champignons hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten und ebenfalls mit Pfeffer und Salz würzen. Kochsahne, Zitronensaft und die Hälfte der Petersilie hinzufügen und noch kurz aufwärmen. Den Rösti auf einem Teller anrichten und die Hähnchenmischung darüber verteilen. Mit der restlichen Petersilie garnieren. Einen Salat aus Salat und Gurke zubereiten, mit dem Dressing besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle rösti
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 150 g Champignons
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 25 g gemischter Salat
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Kochsahne light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 2 g glatte Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**390 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**23 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**32 g**