

SCHNELLES GESCHNETZELTES FRIKASSEE ART

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 5 Portionen

- 600 g Hähnchenbrust
- 1 EL Olivenöl
- 600 g Buttergemüse
- 1 Glas Champignons
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 200 ml Milch
- 40 g Butter
- 50 g Weizenmehl
- 1 TL Salz (weniger beim Kochen für sehr kleine Kinder)



Zubereitung:

1. Schneide das Hähnchen in mundgerechte Stücke und brate es in Olivenöl an.
2. Bring die Butter in einem großen Topf zum Schmelzen und gib unter beständigem Rühren das Mehl hinzu. Gieße die Milch und die Hühnerbrühe dazu und koche die Sauce unter Rühren auf.
3. Gib das Buttergemüse und das Salz hinein. Lass die Sauce 5 Minuten köcheln.
4. Gib das angebratene Fleisch und die Champignons hinzu, koche alles nochmal kurz auf und schmecke das Geschnetzelte nach Belieben mit Salz und Kräutern ab. Wenn du dieses Gericht, wie ich, für sehr kleine Kinder kochen solltest, so sei mit dem Würzen sehr sparsam.

Nährwerte pro Portion: 390 kcal | KH 19 g | E 34 g | F 18 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

