

Geschnetzeltes mit Avocadosoße

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2EL Öl
- » 400g Champignons
- » 200ml Weißwein
- » 1TL Salz
- » 1/2TL Pfeffer
- » 3 gr. Avocado(s)
- » 2EL Zitronensaft
- » 150g Crème fraîche
- » 4 Zitronenscheibe(n)
- » Minze

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets abrausen, mit Küchenkrepp trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Im erhitzten Öl anbraten. Die Champignons putzen und vierteln. Zum Fleisch geben und mitgaren. Nach ca. 2min den Wein angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Avocados halbieren, entkernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale lösen. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Ausgehöhlte Avocados in feine Spalten schneiden. Fruchtmus mit Zitronensaft und der Crème fraîche unter das Hühnerfleisch ziehen, kurz erwärmen.

3. Auf vier Tellern anrichten, mit den Avocadostreifen, je einer Zitronenscheibe und einigen Minzeblättchen garnieren. Dazu schmeckt eine Wildreismischung.

Nährwerte: 770kcal pro Portion

angelegt am: 27.07.2003

Rezept-Nr: 548

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke