



Champignon Geschnetzeltes

Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Puten- oder Hähnchenbrust
2 EL	Rapsöl
1 EL	Mehl
1	Zwiebel
300 g	braune Champignons
1 EL	Mehl
1	Tasse Gemüsebrühe (Instant oder a. d. Glas)
	schwarzer Pfeffer, Salz, 1 Spritzer, Zitronensaft
2 EL	fettreduzierte Sahne oder fettarmer Frischkäse 15% absolut oder Saure Sahne 10%
1 Bd.	Petersilie

Zubereitung:

- Das Fleisch kurz abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend in Mehl wenden.
- Champignons putzen und vierteln.
- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig braten. Das Fleisch dazugeben, kurz anbraten, die Champignons dazugeben und mit Brühe ablöschen. Alles circa 10 Min. schmoren lassen.
- Mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit der fettreduzierten Sahne und einem Spritzer Zitronensaft abrunden.
- Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion: circa 7 g Fett
circa 170 Kilokalorien

Dazu passen Reis, Kartoffeln oder Nudeln mit einem Bunten Salat oder Gemüse.