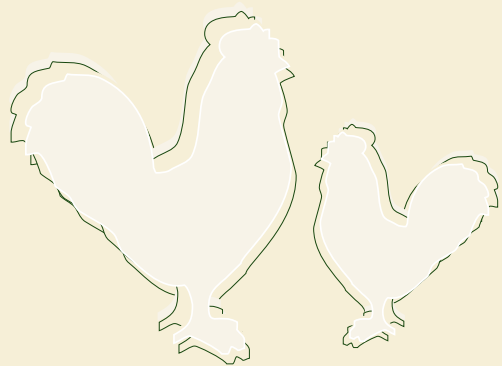




WINTERLICHE GEMÜSEPFANNE
mit Hähnchenbrustfilet



Landgeflügel



WINTERLICHE GEMÜSEPFANNE

mit Hähnchenbrustfilet

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Hähnchenbrustfilet
	Pflanzenöl
1 TL	Paprika
1 TL	Kräutersalz
½	Zwiebel, gewürfelt
1 TL	Butter
200 g	Kohl (Weißkohl, Grünkohl oder Wirsing), in Streifen geschnitten
300 g	Rüben (Möhren, Pastinake oder Steckrübe), in Scheiben geschnitten
150 g	Apfel, säuerlich, gewürfelt
2 EL	Mehl
250 ml	Gemüsebrühe
80 g	Sahne
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Ingwer, gemahlen oder ½ TL frischer Ingwer gerieben



Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets in etwas Pflanzenöl anbraten, mit Kräutersalz und Paprikapulver würzen und im vorgeheizten Backofen bei 165°C 25 Minuten backen.

Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen, Gemüse zugeben, kurz anrösten, mit Mehl bestäuben und die Gemüsebrühe aufgießen. Das Gemüse 4 bis 5 Minuten dünsten, dann die Apfelwürfel zugeben, mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüseragout mit den Hähnchenbrüsten anrichten, dazu Reis oder Brot servieren.