

REZEPT DES MONATS

MAI 2020

# GEFLÜGEL- KNÖPFLE-PFANNE

Zum Frühling ein Kessel Buntes

35 

Minuten

VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT

4

Genießer

ANZAHL DER PERSONEN



## ZUTATEN:

- 500 g Putenschnitzel oder Hähnchenbrust
- 400 g frische „Knöpfe“ (gibt es im Supermarkt-Kühlregal)
- 500 g Brokkoli
- 2 Möhren
- 2 EL Öl
- 300 ml Gemüsebrühe (warm)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Crème fraîche
- Salz und Pfeffer

## DAS PASST DAZU:

### BEILAGEN:

- Baguette
- Ciabatta
- Salat



Rezept direkt auf dem Smartphone oder Tablet anschauen?



## SO GEHT'S:

1. In einer ausreichend großen Pfanne oder einem entsprechenden Topf (jeweils mit Deckel) das Öl erhitzen.
2. Die Hühnerbrüste mit kaltem Wasser kurz abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in mundgerechte Streifen/Stücke schneiden und mit den „Knöpfle“ in dem erhitzten Öl anbraten. Nach ein paar Minuten alles herausnehmen.
3. Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Jetzt den Brokkoli und die Möhren in das verbliebene Bratfett geben und andünsten. Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Fleisch und die „Knöpfle“ zu dem Gemüse geben und kurz mit erhitzen. Mit Crème fraîche verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller anrichten, Frühlingszwiebeln drüberstreuen und servieren.



Fleischerei Redemacher

DIE GENUSSMACHER SEIT 1897