

Tag 1

Hähnchenbruststreifen in Joghurt - Kräutersauce

Zutaten
für 1 Portion

Hähnchenbrustfilet mariniert	150 g
Sahne	50 ml
Joghurt frisch	50 ml
Kerbel, Basilikum fein hacken	15 gr.
kleine Zwiebel fein hacken	35 gr.
Prise zucker	
Öl	1 Eßlöffel



Zubereitung:

1.
das marinierte Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden,
in der vorgeheizten Pfanne anbraten ca. 2 Min.
Dann die Hähnchenbruststreifen mit dem Bratenfond zusammen
in eine Schüssel geben.
2.
Die Zwiebel sehr fein hacken und im Bratensatz der Pfanne anschwitzen.
dann die Hähnchenbruststreifen mit dem Fond dazugeben
danach die Sahne und Joghurtmischung mit den feingehackten Kräutern
dazugeben. Mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken
Das Ganze 2 Min. köcheln lassen
3.
60 gramm Reis nach Packungsanweisung kochen.
den fertigen Reis mit einem Eßlöffel auf den Teller portionieren,
danach die fertigen Hähnchenbruststreifen in Sauce auf den Teller
geben.