



Hähnchenpfanne

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

10 Portionen

1,25 kg	Hähnchen-Innenfilet	5 EL	Mehl
5 EL	Parmesan, gerieben	2-3 TL	Salz
	Pfeffer	500 g	Karotten
500 g	Erbsen, gefroren	2-3	Knoblauchzehen
7-8 EL	frische Petersilie, gehackt	5 EL	Olivenöl
625 ml	Kochsahne	500 ml	Gemüsebrühe
175 g	Parmesan, gerieben		

Zubereitung

1. Auf einem Teller Mehl, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen und die Hähnchen-Innenfilets darin wenden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
2. In einem Topf das Wasser erhitzen und salzen.
3. Die Karotten in das kochendes Wasser geben, 10 Minuten köcheln lassen und anschließend abgießen.
4. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets von jeder Seite anbraten.
5. Anschließend aus der Pfanne herausnehmen. Im Bratfett Karotten und Knoblauch anbraten.
6. Gemüsebrühe, Sahne, Parmesan, Petersilie und Erbsen einrühren und das Ganze 5-6 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Hähnchenbrustfilets zurück in die Pfanne geben und erwärmen. Dazu passen Nudeln, Kartoffeln oder Reis.