



1A+1B

Fleisch

## Hähnchenfilet mit cremiger Champignonsoße



Zubereitungszeit  
25 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen lassen. Das Hähnchenfilet bei hoher Hitze von beiden Seiten schön goldbraun anbraten. Wenn das Filet auf beiden Seiten goldbraun ist, die Hitze reduzieren. Das Hähnchenfilet mit einem Deckel oder Alufolie (glänzende Seite auf das Fleisch) abdecken und ca. 15 Minuten sanft gar werden lassen. In der Zwischenzeit in einer anderen Pfanne das Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Die Champignons hinzufügen und 4-5 Minuten mitbraten. Den Frischkäse hinzufügen und mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Die cremige Champignonsoße zum Hähnchenfilet servieren und mit frischem Thymian garnieren.

### Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 250 g Champignons in Stücken
- ☐ ¼ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ ½ EL Butter
- ☐ 1 EL Frischkäse light
- ☐ Frischer Thymian
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 332 kcal |
| Kohlenhydrate | 3 g      |
| Fett          | 18 g     |
| Eiweiß        | 35 g     |