



1A+1B

Fleisch

Hähncheneintopf mit Champignons und Staudensellerie



Zubereitungszeit
40 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Hähnchen und Sellerie in Stücke, Champignons in Spalten, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Hähnchen würzen und rundherum braun braten. Champignons und Sellerie hinzufügen, 2 Min. mitbraten. Brühepulver, 150 ml Wasser und Essig hinzufügen, aufkochen. 20 Min. köcheln lassen. Mit Frühlingszwiebelringen garnieren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 150 g Champignons
- ☐ 100 g Staudensellerie
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ ¼ Zwiebel
- ☐ 2 EL Weißweinessig
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	289 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	13 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	33 g