



KOCHBOX REZEPT

Pasta mit Zwiebel-Sahne-Hähnchen

Zutaten für zwei Personen:

350 g	Hähnchenbrustfilet
2	Zwiebeln
2 EL	Butter
200 ml	Sahne
150 ml	Gemüsebrühe
1 TL, gehäuft	Mehl
	Salz, Pfeffer, Fett für die Form
	Nudeln

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten, Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- Die Filets kurz abbrausen und trocken tupfen. Je nach Größe jeweils in 2 - 3 Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Butter in einem Topf erhitzen und die in feine Ringe geschnittenen Zwiebeln darin ca. 15 Minuten andünsten. Die Zwiebelringe dürfen ruhig etwas anbräunen, das verfeinert den Geschmack. Danach mit dem Mehl bestäuben, etwas anschwitzen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und die Soße etwas einköcheln lassen.
- Die Soße über die Filets gießen. Wer mag, kann noch etwas geriebenen Käse darüber streuen. Die Form für 30 Minuten in den Ofen stellen.
- Die gewünschte Menge Nudeln nach Anleitung kochen.

Tipp:

Dazu empfehlen wir einen kleinen Salat aus saisonalen Zutaten.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!