

Buntes Hähnchengeschnetzeltes für Kinder

Geschnetzeltes vom Huhn mit Möhren, Lauch und Mais.

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

400 g Hähnchenbrustfilet
400 g Möhren
150 g Porree (Lauch)
345 g Mais (Abtropfgew.)
4 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
½ gestr. TL Curry
250 ml Gemüsebrühe
150 g Dr. Oetker Crème fraîche
Classic
½ Bund frische Petersilie

Wie mache ich buntes Hähnchengeschnetzeltes für Kinder?:

Und so wird es gemacht:

Lass dir bei schwierigen Sachen von den Großen helfen.

1 Vorbereiten:

Stelle alle Zutaten abgewogen bereit. Spüle die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser ab und tupfe sie mit Küchenpapier trocken. Schneide die Hähnchenbrust in schmale Streifen. Schäle die Möhren und raspel sie grob. Putze den Porree und schneide ihn in schmale Streifen. Lass den Mais auf einem Sieb abtropfen.

2 Zubereiten:

Erhitze 2 EL Speiseöl in einem Topf. Brate die Fleischstücke unter Wenden darin an und bestreue sie mit Salz und Pfeffer. Nimm das Fleisch heraus, lege es auf einen Teller und decke es mit Alufolie ab.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

- 3 Gib 2 EL Speiseöl in den gleichen Topf und erhitze es. Füge Porree und Möhren hinzu und dünste es unter Rühren bei mittlerer Hitze an. Würze mit Curry und gib die Brühe hinzu. Lass das Gemüse mit Deckel bei schwacher Hitze etwa 5 Min. garen.
- 4 Gib dann das Hähnchenfleisch und den Mais hinzu und rühre Crème fraîche unter. Schmecke das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer ab.
- 5 Wasche die Petersilie, tupfe sie trocken und hacke sie fein. Vor dem Servieren streue die Petersilie über das Geschnetzelte.

Tipps aus der Versuchsküche

- Sehr gut schmeckt dazu Couscous oder Reis.
- Das Gemüse kann beliebig variiert werden, z. B. passen auch Möhren und/oder Paprika in das Geschnetzelte.

