



Hähnchen-Geschnetzeltes mit Kohlrabi und Reis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	1 St.
Öl	4 EL
Langkornreis	300 g
Gemüsebrühe	1 L
Kohlrabi	3 St.
Butter	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Senf	2 EL
Zucker	2 EL
Kurkuma	1 TL
Schlagsahne	200 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Schalotte darin glasig schwitzen, Reis hinzugeben und zusammen ca. 2 Min. unter Rühren rösten. Mit 700 ml Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und ca. 15 Min. weich garen.
2. Derweil Kohlrabis schälen und würfeln. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe zerlaufen lassen, Kohlrabi darin ca. 2 Min. anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 12 Min. dünsten.
3. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchen darin ca. 2 Min. anbraten. Senf, Kurkuma und 2 EL Zucker unterrühren. Mit 300 ml Gemüsebrühe und Schlagsahne auffüllen und aufkochen.
4. Inzwischen in einer kleinen Schüssel Mehl mit 2 EL weicher Butter verkneten, in das kochende Geschnetzelte geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Min. auf kleiner Stufe köcheln.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. 1 EL Butter unter den Reis rühren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unter den Kohlrabi mischen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geschnetzeltes mit Kohlrabi und Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	918 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	42 g