



HÜHNER- GESCHNETZELTES MIT ZUCCHINIFÄCHER

Kochzeit: 30 Min. Personen: 2 Pax 315 kcal

„Wir kochen mit Hingabe und Köpfcchen. Wir verwenden ausschließlich darmschonende Lebensmittel und kreieren daraus unerwartete Gaumenfreuden für Sie. Gesund, regional & saisonal. Gerne teilen wir unser Know-how mit Ihnen!

Wir wünschen viel Freude beim Kochen & Genießen!“

Bettina Mitter-Melcher, BLEIB BERG Küchenchefin

ZUBEREITUNG

Die Filets schneiden und im Kocheinsatz etwa 10 Minuten weichdämpfen.

Die Zucchini waschen, schneiden, salzen und mit Oregano bestreuen. In Öl ca. 2-3 Minuten goldbraun anbraten, abdecken und nachziehen lassen.

Die Gemüsesauce: Sellerie schälen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Jetzt salzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten weichkochen. Den Kerbel klein schneiden, zugeben und danach im Mixer etwas dicklicher pürieren. Anschließend mit dem Fleischsaft vermengen und zum Fleisch geben.

Die Filets und das Zucchini Gemüse gemeinsam anrichten.

ZUTATEN

2 Hühnerbrustfilets – je 120 g
300 g Zucchini
120 g Sellerieknollen
¼ l Gemüsebrühe
1 EL Butter oder Flora
Öl
Salz
Kerbel, Oregano



glutenfrei



laktosefrei