Kohlrabi-Hühnchen-Pfanne

Diese Kohlrabi-Hühnchen-Pfanne ist ein einfaches, gesundes Alltagsgericht zum Nachkochen, das mit zartem Hähnchenfleisch, frischem Gemüse und einer cremigen Sauce überzeugt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

400 g	Hühnerfilet
2 EL	Olivenöl
2 Stk.	Kohlrabi
4 Stk.	Karotten
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Sauerrahm
100 g	Schlagobers
1 Prise	Muskatnuss
1 Spritzer	frisch gepresster Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	frische Kräuter

Zubereitung

1. Für die **Kohlrabi-Hühnchen-Pfanne** die Hühnerbrustfilets trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen, tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Hähnchen bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten rundum goldbraun anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2. In der Zwischenzeit Kohlrabi und Karotten schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Beides in derselben Pfanne glasig anschwitzen, anschließend das geschnittene Gemüse zugeben und kurz mitbraten, bis es leicht Farbe annimmt. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten köcheln lassen, bis es weich, aber noch bissfest ist.

3. Nun den Sauerrahm und Schlagobers unterrühren und die Sauce bei niedriger Hitze cremig einkochen lassen. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die angebratenen Hähnchenstücke zurück in die Pfanne geben und einige Minuten sanft ziehen lassen, bis das Fleisch saftig und gar ist. Zum Servieren mit frisch gehackten Kräutern deiner Wahl bestreuen und nach Belieben mit **Reis**, Nudeln oder Kartoffeln genießen.

Tipp