

ABGESPECKTE HÜHNERFRIKASSEEPFANNE MIT BLUMENKOHL UND KRÄUTERSEITLINGEN

ABGESPECKTE HÜHNERFRIKASSEEPFANNE MIT BLUMENKOHL UND KRÄUTERSEITLINGEN

Ob diese Hühnerfrikasseepfanne mit Blumenkohl und Kräuterseitlingen nun eine abgespeckte Variante vom Klassiker, oder eine reisfreie Variante zum Abspecken, ist bleibt eurer Interpretation überlassen - so oder so ist es aber ein feines herbstliches Soulfood das relativ schnell auf dem Teller ist und euch trotz cremiger Sauce am Ende mit gutem Gewissen in den Abend entlässt. Da ich vor Kurzem gelernt habe, dass man für den Titel „low carb“ ziemlich genau rechnen muss kann ich euch dazu nichts genaues sagen, ich habe es nicht überschlagen. Aber da ich den Reis durch Blumenkohl ersetzt habe und keine Schlagsahne verwende sollte es in die richtige Richtung gehen. Bessere Hälfte und der kleine Mann waren auf jeden Fall sehr zufrieden und haben ihre Teller ratz-fatz leer gegessen!



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

1/2 Blumenkohl

200g Hähnchenbrustfilet

Rapsöl

1 Tasse Erbsen

1/3 Stange Lauch (grüner Anteil)

6-7 Mini-Kräuterseitlinge (oder andere Pilze)

1 EL Mehl

70ml Rama Creme fine

1 Tasse Milch (hier fettarm)

1 Zitrone

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Den Blumenkohl vom Strunk schneiden und in kleine Röschen teilen. Das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel, die Pilze in feine Scheiben und den Lauch in feine Ringe schneiden.

In einem kleinen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Blumenkohlröschen hinein geben. Sie sollen in etwa 8-10 Minuten köcheln, für die letzten 5 Minuten die Erbsen dazu geben.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchen rundum scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und die Pilze dazu geben. Nach 3-4 Minuten den Lauch untermengen. Das Mehl über das Fleisch stäuben und gold-gelb anschwitzen.



Am Ende die Milch langsam einrühren und danach die Rama Creme fine dazu geben. Sollte euch die Sauce noch zu dick sein könnt ihr auch etwas mehr Milch oder ein wenig Wasser dazu geben.

Den Blumenkohl samt Erbsen abgießen und zur Hähnchenpfanne geben. Alles mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Hühnerfrikassepfanne mit Blumenkohl und Kräuterseitlingen auf tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!

