1A+1B Fleisch

Hähnchenfilet mit cremiger Champignonsoße

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen lassen. Das Hähnchenfilet bei hoher Hitze von beiden Seiten schön goldbraun anbraten. Wenn das Filet auf beiden Seiten goldbraun ist, die Hitze reduzieren. Das Hähnchenfilet mit einem Deckel oder Alufolie (glänzende Seite auf das Fleisch) abdecken und ca. 15 Minuten sanft gar werden lassen. In der Zwischenzeit in einer anderen Pfanne das Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Die Champignons hinzufügen und 4-5 Minuten mitbraten. Den Frischkäse hinzufügen und mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Die cremige Champignonsoße zum Hähnchenfilet servieren und mit frischem Thymian garnieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 250 g Champignons in Stücken
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] Frischer Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**332 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**35 g**