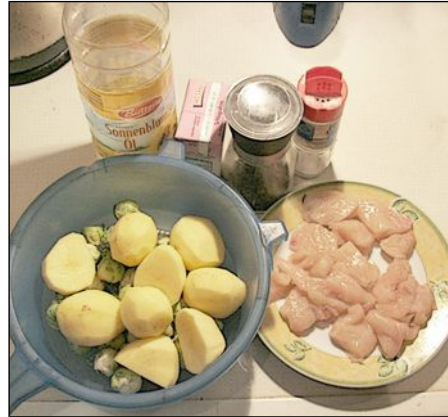


Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kartoffeln

haebruroskart08q.odt

Zutatenliste für 1 Portion:

150 g Hähnchenbrust
150 g Rosenkohl
300 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
1 EL Mehl
50 ml Sahne



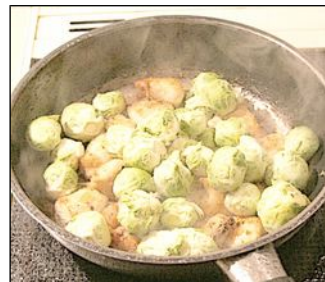
Die Zutaten für 1 Portion

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Vom Rosenkohl die welken Blättchen abschneiden. Die Kartoffeln schälen.

Die Kartoffeln aufsetzen. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer anbraten. Den Rosenkohl hinzufügen, mit kochendem Wasser ablöschen und den Deckel draufmachen. 20 Min. köcheln lassen.

In einer Tasse das Mehl mit etwas lauwarmen Wasser anrühren. Wenn der Rosenkohl gar ist, sollt noch etwas Kochwasser in der kleinen Pfanne sein. Die Sahne hinzufügen, unter aufkochen soviel von dem angerührtem Mehl zugeben, dass sich die richtige Konsistenz ergibt.



Hähnchen und Rosenkohl
in eine Pfanne

Die Kartoffeln sollten jetzt auch fertig sein, es kann gegessen werden.

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Portion:	1,25 €
Zubereitungszeit:	40 Min.	Kalorien pro Portion:	797
Schwierigkeitsgrad:	mittel	K: 66g	F: 37g E: 50g