

STAND: JULI 2016

Hühnerfrikassee

Zutaten

1 Portion

120 g	Hähnchenbrustfilet
20 g	Erbsen, grün TK
20 g	Champignons
20 g	Spargel
4 g/ ca. 1 gestr. TL	Weizenmehl
4 g/ ca. 1 gestr. TL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Geflügelbrühe
100 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
	Salz, Pfeffer, eventuell Curry

Zubereitung

Hähnchenbrust in 100 ml gewürzter Gemüsebrühe garen. Spargel, Champignons und Erbsen in Salzwasser dünsten. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, mit Geflügelbrühe und Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral eine Soße zubereiten. Hähnchenbrust in Würfel schneiden und mit dem Gemüse zu der Soße geben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp

Dazu empfehlen wir Paprikareis und einen grünen Salat.

Nährwerte pro Portion:

Energie	390 kcal
Eiweiß	41,2 g
Kohlenhydrate	28,4 g
Fett	12,2 g