

Hähnchen-Champignon-Pfanne.

Fertig in 20 Minuten.

2 Portionen · 20 Min. gesamt · eine Pfanne

NÄHRWERTE JE PORTION

598 kcal

KALORIEN

76 g

PROTEIN

48 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

Zutaten. *Für 2 Portionen, roh gewogen.*

BASIS

400 g Hähnchenbrust

100 g Couscous aus roten Linsen

500 ml Milch, 1,5 % Fett

DAZU

400 g Champignons

400 g Tomaten

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter

Zubereitung. *In vier Schritten.*

- 1** Hähnchen würfeln, Champignons in Scheiben schneiden, Tomaten würfeln.
- 2** Hähnchen in einer großen Pfanne anbraten, Champignons dazu und mitbraten, bis sie Farbe haben.
- 3** Tomaten, Milch und Gewürze dazu und kurz aufkochen.
- 4** Couscous einrühren, Hitze runter und **etwa 5 Minuten** ziehen lassen, bis er weich ist.

Tipp: Statt Hähnchen geht auch Tofu. Wer es cremiger mag, nimmt etwas weniger Couscous.