

Geflügel Rezepte

Geflügeltopf Mit Zucchini

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Mikrowelle, Gemüse, Käse, Brühe, Gesund. Kalorienarm, Diät

200 g	Porree	1	kleine Paprika, grüne ;(ca. 100g)
150 g	Kohlrabi	125 ml	Hühnerbrühe; heiß
150 g	Staudensellerie	2	Essl. Crème fraîche
400 g	Hähnchenbrustfilet	50 g	Kräuterfrischkäse
1	kleine Zucchini; (ca. 150g)		

Das Gemüse putzen und waschen. Porree in Ringe, Kohlrabi und Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Mit Deckel in einer Glasform bei 900 Watt 3-4 Minuten dünsten.

Das Hähnchenbrustfilet kleinschneiden. Zucchini in halbe Scheiben schneiden und Paprika würfeln.

Alles zusammen mit der Hühnerbrühe zu den übrigen Zutaten in die Glasform geben und geschlossen bei 900 Watt in ca. 6 Minuten garen. Creme fraiche und Kräuterfrischkäse verrühren und nach Ende der Garzeit zum Geflügeltopf geben.

Noch 5 Minuten geschlossen außerhalb des Gerätes stehenlassen.