

Hähnchen-Lauch-Pfanne

Zutaten für 1 Portion:

- 150g Hähnchenbrustfilet
- 500g Lauch
- 50 ml Gemüsebouillon
- 1 Stk. Birne
- 25g Schafkäse (alternativ: Edelpilzkäse)
- Wenig Öl



Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. In einer beschichteten Pfanne anbraten.

Lauch putzen, abspülen, fein schneiden, zum Hähnchen geben und mit andünsten. Mit Gemüsebouillon ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Birne putzen, entkernen und würfeln. Kurz in der Pfanne mit erhitzen.

Schafskäse oder Edelpilzkäse (z.B. Gorgonzola) darüber zerkrümeln und schmelzen lassen.

Guten Appetit!

Anmerkung:

Da das Rezept Früchte enthält eignet es sich während Clean 9 eher als Mittagessen.