

Hähnchen-Senf-Pfanne

Dieses Rezept ist ein ideales Abendessen im Rahmen einer Low Carb Ernährung, kann aber auch als Beilage serviert werden.

Zutaten für 1 Person:

- ca. 200g Pulethrust
- 4-5 Champignons
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL saurer Halbrahm
- 2-3 TL Senf
- Parmesan gerieben
- Salz & Pfeffer
- Kokosöl zum anbraten



Zubereitung:

Fleisch in Öl scharf anbraten. Danach geschnittene Champignons, Lauchzwiebeln und gehackte Petersilie hinzufügen und ebenfalls braten bis das Gemüse gar ist.

Senf und sauren Halbrahm vermischen und hinzufügen (vorher Hitze zurücknehmen bzw. Herd ausmachen). Vor dem Servieren mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen.

Bei mir gab's Shiritaki Reis dazu. Reis unter kaltem Wasser gut abspülen, in die Pfanne geben und ein paar Minuten erwärmen.

Guten Appetit!