

Hühnerfrikassee

Level

 1

 40 Min



Zutaten (1 Portion)

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

Nährwerte pro Portion:

- Energie390 kcal
- Eiweiß.....41,2 g
- Fett12,2 g
- Kohlenhydrate ..28,4 g



Alternative Produkte:

Fresubin® Energy DRINK

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