

Hähnchen nach Jägerart



Diese Zubereitung ist

- fettarm
- ballaststoffreich
- geeignet für eine cholesterinbewusste Ernährung

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Packung → Beltane Biofix Spaghetti Bolognese
- 2 St. (ca. 400 g) Hähnchenschenkel
- 130 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Pilze
- 70 g Stangensellerie
- 200 g Tomaten
- 50 ml Weißwein
- 1 EL Balsamico
- 2 EL Speiseöl (z.B. Olivenöl)

Zubereitung

1. Hähnchenschenkel enthäuten, Gemüse in Stücke schneiden.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anbraten. Sellerie und Pilze zugeben und weiterbraten.
3. Wein und Balsamico angießen, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und einmal kurz aufkochen. Tomaten und enthäutete Hähnchenschenkel zugeben und auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel in ca. 1 Stunde fertig garen.

Beilage: Salzkartoffeln mit Rosmarin.

Guten Appetit!

