



Hühnerfrikassee

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

Hauptgerichte

Level 



1



40 Min.

Zutaten

50 ml	Fresubin 2 KCAL Drink Neutral*
120 g	Hähnchenbrustfilet
20 g	Erbsen, grün, TK
20 g	Champignons
20 g	Spargel
1 gestr. TL	Weizenmehl
1 gestr. TL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, eventuell Curry

Nährwerte pro Hühnerfrikassee

Energie	390 kcal
Eiweiß	41,2 g
Fett	12,2 g
Kohlenhydrate	28,4 g