DINNERLY

# Hähnchen in cremiger Champignon-Sauce

## serviert auf Reis mit Lauch

30-40min  2 personen

Es ist mal wieder Zeit für einen absoluten Klassiker: Hähnchen mit Pilzen und Sauce auf Reis. Viel mehr muss eigentlich nicht gesagt werden, denn der Gaumenschmaus spricht für sich selbst. Wir haben als kleines Extra den Reis noch mit gebratenen Lauchzwiebeln und Lauch verfeinert – jetzt sollten aber wirklich keine Wünsche mehr offen bleiben. An die Gabeln, losgeschmaust!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 2 bosuien
- 200g jasmijnrijst
- 250g champignons
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje knoflook-kruidenmix

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 200ml melk [7]
- 3el boter [7]
- 4tl mosterd [10]
- 2tl bloem [1]
- peper en zout

## KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet
- garde

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## KOOKTIP

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

## ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1009kcal, vet 47.0g, koolhydraten 101.9g, eiwit 46.8g

### 1. Lauch braten

In einem Wasserkocher 400ml Wasser aufkochen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden und ca. **1EL grüne Lauchzwiebelringe** als Garnitur beiseitelegen. Die **restlichen Lauchzwiebelringe** und den **Lauch** in einem mittlerenTopf mit 1EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in ca. 4Min. glasig anbraten.

### 2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** mit 400ml kochendem Wasser zu den **Lauchzwiebeln** und dem **Lauch** in den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

### 3. Pilze & Fleisch braten

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten. Währenddessen das **Fleisch** trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden, dann zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und in ca. 7Min. gar braten. Beides aus der Pfanne nehmen.

### 4. Sauce köcheln

1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in der Fleischpfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. 2TL Mehl einrühren und ca. 2Min. weiterbraten, dann die **Gewürzmischung** unterheben. Nach und nach 200ml Milch und 4TL Senf einrühren. Die **Sauce** köcheln lassen, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** und die **Pilze** zur **Sauce** in die Pfanne geben und 1–2Min. erhitzen. Das **Hähnchen in cremiger Champignon-Sauce** auf dem **Lauchreis** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.

### 6. Genug für alle!

Wenn das Essen für mehr Personen reichen muss als ursprünglich geplant, kannst du problemlos noch mehr Gemüse in die Sauce geben: Grüne Erbsen aus dem Tiefkühlfach sind eine unkomplizierte Ergänzung, aber du kannst auch Kirschtomaten oder Paprika mit den Pilzen zusammen anbraten, wenn du einen Extraklecks Farbe haben willst.

Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 808 11 85**
Bekijk de receptkaart online in je account op www.dinnerly.nl **#dinnerly**