



Zutaten für 4 Portionen



500 g Brokkoli



400 g Hähnchenbrust



1 Dose Mais (ca. 140 g)



400 g saure Sahne



etwas Paprika edelsüß



etwas Jodsalz mit Fluorid
etwas Pfeffer



etwas gehackte Petersilie



2 EL Rapsöl
zum Braten

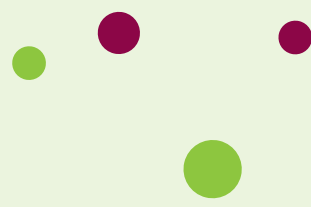


Küchenwerkzeuge Zeit 30 min

- Küchenmesser
- große beschichtete Pfanne
- Schneidebretter (separat für Fleisch und Gemüse)
- Rührlöffel
- Kochtopf mit Deckel, ggf. mit Siebeinsatz

* Variation

Statt Brokkoli können Karotten
und statt Hähnchenfleisch kann
Putenfleisch verwendet werden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Zubereitung für 4 Portionen

- 1** Brokkoli waschen und in kleine Röschen trennen.
- 2** Brokkoli in einem Kochtopf mit Deckel mit etwas Salzwasser dämpfen, bis er bissfest ist.
- 3** Hähnchenbrust in kleine Stückchen schneiden.
- 4** Herdplatte auf höchster Stufe aufheizen und dann 2 EL Rapsöl in die Pfanne geben.
- 5** Hähnchenbruststückchen scharf anbraten und mit etwas Wasser ablöschen.
- 6** Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und durchgaren.
- 7** Mais, Brokkoli und saure Sahne hinzugeben und bei geringer Hitze etwas ziehen lassen.
- 8** Petersilie waschen, hacken und drüberstreuen.

Eigene Notizen

Hähnchen-Brokkoli-Füllung für Pfannkuchen



Tipps + Tricks

- Der Brokkoli behält seine grüne Farbe, wenn man ihn nach dem kurzen Dämpfen in Eiswasser abschreckt, denn so wird der Garvorgang abrupt unterbrochen.
- Geflügelfleisch sollte (genauso wie Fisch) immer auf einem separaten Brett geschnitten werden. So wird die Ausbreitung von Keimen, wie Salmonellen, gemindert.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages