

Hähnchen- geschnetzeltes Stroganoff

Zubereitungszeit: 40 Min.

ca. 6 Portionen

Pro Portion:

E: 29 g, F: 29 g, Kh: 7 g,

kJ: 1758, kcal: 420

- **1,2 kg Hähnchenbrustfilet**
- **50 g Weizenmehl**
- **8 EL Speiseöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **4 Zwiebeln**
- **2 Stangen Porree**
(Lauch, 400 g)
- **40 g Butter**

- **6 große Gewürzgurken**
- **250 ml (1/4 l) Schlagsahne**
- **400 g Schmand**
- **100 ml Weißwein**

1 Hähnchenbrustfilet kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden, mit Mehl bestäuben.

2 Etwas von dem Öl erhitzen, die Fleischstreifen in Portionen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen, herausnehmen.

3 Zwiebeln abziehen, würfeln, in dem verbliebenen Fett andünsten. Porree putzen, längs halbieren, waschen, in Streifen schneiden. Beides in dem verbliebenen Fett mit zerlassener Butter andünsten.

4 Gurken in Streifen schneiden, mit Sahne und Schmand in einem großen Topf mischen. Das Fleisch und Weißwein hineingeben und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.