

# Geschnetzte Hähnchenbrust mit Reis und Salat



## Zutaten für zwei Personen:

180 g Hähnchenbrustfilet  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 knapper TL neutrales Öl  
2 TL Senf  
Zitronensaft von 1/2 Zitrone  
2 knappe TL Crème fraîche  
8 EL gekochter Reis

Grüner Salat:  
1/2 Kopfsalat  
1/2 Zitrone  
eine kleine Prise Zucker  
Cayennepfeffer  
Salz  
1 EL Olivenöl  
1 EL Schnittlauchröllchen

1. Hähnchenbrust zuerst quer in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben längs in zwei Teile und dann quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer beschichteten Pfanne die Fleischstreifen mit 1 TL Öl braten und in Alufolie warm stellen.

3. 1-3 Esslöffel Wasser, zwei knappe Teelöffel Senf, Zitronensaft, eine kleine Prise Zucker und zwei Teelöffel Crème fraîche in die Pfanne geben, rühren, einmal aufkochen, Fleischstreifen wieder zugeben und erhitzen. Auf warmen Tellern anrichten.

4. 8 Esslöffel gekochten Reis in der noch heißen Pfanne erwärmen.

## Hinweise:

Diät. Das Alter der Rezeptanregung mindert die Qualität des Rezeptes nicht.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Geflügel, Huhn, deutsch, ca. 250 kcal pro Portion

Anregung: Brigitte Diät 1983  
Anpassung und Foto: Walter  
Stand 07.01.2026