

TU Clausthal

Low-Carb Champignon-Pfanne

| *Zubereitungszeit: ca. 20 min* |



Zutaten :

- 500gr Champignons
- 1 Zwiebel
- 2Stk. Hähnchenbrust
- 200gr Sahne
- 1EL Tomatenmark

Gewürze :

- 1EL Paprikapulver
- 1EL Estragon
- 1EL Oregano
- Salz & Pfeffer
nach Geschmack



17% Protein



44% Fett



6% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Zuerst Champignons, Zwiebel und Hähnchenbrust schneiden. Anschließend mit einem Esslöffel Olivenöl die Hähnchenbrust anbraten. Sobald diese goldbraun sind aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Danach die Zwiebeln in der gleiche Pfanne anschwitzen, Champignons hinzugeben. Das Ganze mit einem Esslöffel Tomatenmark und der Sahne ablöschen. Zum Schluss die Gewürze hinzugeben und verrühren.