

Kartoffel-Möhren-Gemüse mit Hähnchenfleisch

Zutaten (für 1 Personen):

- 3 Kartoffeln
- 3 Möhren
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL zarte (glutenfreie) Haferflocken
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL gemischte Kräuter

Kartoffeln und Möhren schälen und in Würfel beziehungsweise Scheiben schneiden. Gemüse in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz dazugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze in etwa 10-15 Minuten gar kochen. Das Gemüse sollte noch etwas bissfest sein.

In der Zwischenzeit das Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Salzen und pfeffern. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Hähnchenstücke darin anbraten. Bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun braten.

Haferflocken in einer trockenen, beschichteten Pfanne unter Rühren anrösten, bis sie leicht duften. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Gemüse am Ende der Garzeit abgießen, mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Kräutern (beispielsweise Kräuter der Provence) abschmecken. Die Hähnchenwürfel dazu servieren und als Topping mit den gerösteten Haferflocken bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen