

Hähnchengeschnetzeltes

Hauptgericht 10

Zutaten	Detail	Rezeptmenge (KG / L / ST)
Hähnchenbrustfilet		0,600
Jodsalz		0,001
Maisstärke		0,040
Petersilie, TK		0,002
Pfeffer, gemahlen		0,001
Rapsöl		0,030
Zwiebeln		0,200

Frisches Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Chargenweise in einem Teil des Öls anbraten, heiß halten. Inzwischen Zwiebeln waschen, abziehen, waschen und fein würfeln. In dem restlichen Öl anschwitzen und mehrmals ablöschen, bis eine kräftige Farbe entsteht. Mit Wasser ablöschen, aufkochen, würzen, das Geschnetzelte zugeben und garen. Nach der Garprobe die Stärke anrühren, die Soße binden, erneut abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Einstufung

Normal
 Muslimisch
 Laktosefrei
 Muslimisch-Lfr
 Vegetarisch

Allergene

<input checked="" type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Schalenfrüchte	<input type="checkbox"/> Krebstiere
<input checked="" type="checkbox"/> Weizen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Mandeln	<input type="checkbox"/> Eier
<input checked="" type="checkbox"/> Dinkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Paranüsse	<input type="checkbox"/> Fisch
<input checked="" type="checkbox"/> Einkorn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Haselnüsse	<input type="checkbox"/> Erdnüsse
<input type="checkbox"/> Emmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Walnüsse	<input type="checkbox"/> Soja
<input type="checkbox"/> Khorasan (Kamut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Cashewnüsse	<input type="checkbox"/> Sellerie
<input type="checkbox"/> Roggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Pecannüsse	<input type="checkbox"/> Senf
<input type="checkbox"/> Gerste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Pistazien	<input type="checkbox"/> Sesam
<input type="checkbox"/> Hafer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Macadamia- / Queenslandnüsse	<input type="checkbox"/> Schwefel
<input type="checkbox"/> Milch	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> Süßlupinen
<input type="checkbox"/> Laktose	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> Weichtiere
<input type="checkbox"/> Milcheiweiß	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> weitere Zusatzstoffe