

Sahne – Hähnchen

So schmeckt Hähnchenfleisch besonders lecker! In würzig – sahniger, aber milchfreier Sauce! Rasch zubereitet!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, fruktosearm siehe Tipp



Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets

$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln

400ml Mandel – Cuisine oder Sahne (laktosefrei)

1 TL Tomatenmark

125ml Brühe

1 EL Paprikapulver edelsüß

2 TL Speisestärke

Salz

Pfeffer

100g geriebener Käse oder geriebener, veganer Käse (z.B. Wilmersburger Pizzaschmelz)

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchenfleisch in eine Auflaufform geben.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kurz in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten. Auf das Fleisch verteilen.
3. Eine homogene Masse aus Sahne oder Mandel Cuisine, Tomatenmark, Brühe, Paprikapulver, Speisestärke, Salz und Pfeffer herstellen. In die Auflaufform gießen, das Fleisch

soll komplett bedeckt sein. Mit Käse bestreuen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 35 – 40 Minuten backen.

Tipp: Als Beilage schmecken Reis oder glutenfreie Nudeln lecker.

Fruktosearm – Tipp: Schalotten anstatt Frühlingszwiebeln verwenden. Tomatenmark durch 1 EL fruktosearmen [Ketchup von Frusano](#) ersetzen. Bei Fruktoseintoleranz ist Instant – Fleischbrühe meist Verträglicher als Instant – Gemüsebrühe.

