

Spirelli-Jägertopf

So lecker herzhaft, würzig und cremig zugleich! Ein Wohlfühlgericht für die ganze Familie!

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

400g Hähnchenbrustfilet

2 EL Speiseöl

1 mittelgroße Zwiebel, klein gewürfelt

250g Champignons, geputzt und geviertelt

1 Glas Paprika in Streifen im Glas (Abtropfgewicht 160g)

100g TK-Erbsen

1 EL Tomatenmark oder Paprika-Tomatenmark

200ml Fleisch- oder Gemüsebrühe

50 ml Rotwein

2 EL glutenfreie Sojasauce

1 EL Petersilie

1/2 TL Thymian

100ml Wasser

2 TL Mais- oder Reisstärke

200g Sahne (ggf. laktosefrei)

Salz

Pfeffer

250g glutenfreie Spiralnudeln

Schnittlauchröllchen zum Bestreuen

1. Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilet-Stücke darin gar braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
3. Zwiebelwürfel und Champignons in die Pfanne geben und unter Rühren einige Minuten braten. Fleisch, Paprika, Erbsen, Tomatenmark zugeben und alles kurz rösten.
4. Brühe, Wein und Sojasauce, Petersilie und Thymian zugeben und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Mais- oder Reisstärke in 100ml Wasser einrühren und unter den Jägertopf rühren, einmal aufkochen lassen. Dann die Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und unter den Jägertopf mischen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

Anmerkung: Der Jägertopf ohne Spirelli kann bestens vorab zubereitet werden. Die Nudeln sollten erst kurz vor dem Verzehr zugegeben werden, da glutenfreie Nudeln zum Teil viel Feuchtigkeit aufnehmen und der Jägertopf dann trockener ausfallen kann.

Milchfrei – Tipp: Cashew-Cuisine anstatt Sahne einsetzen.



