Name ......................................................... Klasse ..............

**Fleisch und Eier**

Datum .......................

**Rezept 1 **

**Hähnchen-Möhren-Pfanne**

**Zutaten** (für 4 Personen):

400 g Hähnchenbrustfilet

8 Möhren

6 EL Crème fraîche

2 EL gehackte Petersilie, 400 g (Vollkorn-)Nudeln

2 EL Rapsöl

100 ml Orangensaft

Salz Pfeffer Curry

**Du brauchst noch:**

Topf zum Nudeln kochen

Sieb zum Abgießen der Nudeln 2 Schneidebretter Sparschäler

Gemüsemesser Gemüsereibe

tiefen Teller für die geraspelten Möhren Fleischmesser Pfanne Pfannenwender Rührlöffel

kleines Schälchen Küchenkrepp

**So geht’s:**

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Möhren gründlich waschen, schälen und in den tiefen Teller raspeln.

Hähnchenbrustfilet mit Wasser abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Hähnchenstücke salzen und pfeffern.

Öl in der Pfanne heiß werden lassen und die Hähnchen- stücke darin goldbraun braten.

Das gebratene Fleisch mit Curry würzen. Fleisch mit Orangensaft ablöschen und die geraspelten Möhren dazugeben.

Das Ganze unter Rühren 5 Minuten garen lassen. Dann die gekochten Nudeln dazugeben und kräftig umrühren.

Die Crème fraîche mit der Petersilie verrühren und

ebenfalls in die Pfanne geben.

Die Hähnchen-Möhrenpfanne noch 2 bis 3 Minuten

garen lassen, dann servieren.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Werkstatt Ernährung 31