

Hähnchen mit Gorgonzola

Ab 3. Umstellungswoche – mittags

Zutaten (4 Portionen):	4	Hähnchenbrust (à 150 g)
	2	Lauchzwiebeln
	150 g	Möhren
	½ l	Geflügelbrühe
	1 Bund	Basilikum
	40 g	Gorgonzola-Käse
		Pfeffer
	1 EL	Olivenöl
	2 EL	Kondensmilch (7,5 % F.)
	1 EL	Soßenbinder
	125 g	Bandnudeln

Tasche in die Brustfilets schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Möhren raspeln. Gemüse in 1 EL Brühe 2-3 Min. dünsten. Gehackten Basilikum und Gorgonzola zugeben. Hähnchenbrust mit der Masse füllen und mit Holzstäbchen schließen. Fleisch in einer Anithaftpfanne ca. 10 Min. braten. In Alufolie gewickelt warm halten. Bratensatz mit restlicher Brühe ablöschen, mit Kondensmilch und Soßenbinder binden. Soße mit Bandnudeln zum Fleisch reichen.



Pro Portion: 425 kcal 10,0 g Fett 3,0 BE