

Chinakohl-Schmand-Pfanne mit Hähnchen

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Hähnchenbrustfilet
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
etwas	Paprika, edelsüß
1 kg	frischer Chinakohl
4	Äpfel (z. B. Boskoop)
2 kl.	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
400 ml	Wasser
1 ½	Brühwürfel (à 4 g)
etwas	Majoran
200 g	Schmand

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Chinakohl putzen, waschen und in nicht zu feine Streifen schneiden.
- Äpfel und Zwiebeln schälen.
- Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
- Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden.
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen darin goldgelb anbraten.
- Chinakohl, Äpfel und Zwiebeln zufügen und kurz andünsten.
- Wasser und Brühwürfel zugeben, kurz aufkochen lassen und abgedeckt ca. 5 Min. garen.
- Der Kohl sollte bissfest bleiben.
- Chinakohl-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.
- Zum Schluss mit Schmand verfeinern, nochmals abschmecken.
- Dazu passen Vollkornreis oder kleine Röstkartoffeln.

Tipp:

Der Chinakohl, Pekingkohl oder auch Japankohl ist im Vergleich zu seinen Verwandten leicht bekömmlich.

Zudem enthält er viele, gesunde Nährstoffe wie Vitamin C, Kalium, Folsäure usw., ist dabei aber sehr energiearm.

Im Gemüsefach des Kühlschranks ist der Kohl ca. 2 Tage haltbar, kurz blanchiert im Gefrierfach ungefähr 4 Monate. Beim Kochen oder Pfannenbraten benötigt er nur eine Garzeit von 5 bis 7 Min.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 687 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
443 kcal	24,3 g	22,4 g	32,7 g	167 mg