Hähnchen Stroganoff

Für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet	250 g Champignons	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	200 ml Sahne	100 ml Hühnerbrühe
2 EL Sojasauce	1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer
2 EL Öl	1 TL Senf	frische Petersilie
300 g Nudeln.		

Schneiden Sie das Hähnchenbrustfilet in gleichmäßige Streifen.

Hacken Sie die Zwiebel und den Knoblauch fein.

Die Champignons sollten in dünne Scheiben geschnitten werden.

Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.

Fügen Sie die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzu und braten Sie sie an, bis sie glasig sind. Dies dauert etwa 2-3 Minuten. Danach geben Sie die Hähnchenstreifen in die Pfanne. Braten Sie das Hähnchen rundherum goldbraun an. Das Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver zu würzen.

Sobald das Hähnchen goldbraun ist, fügen Sie die geschnittenen Champignons hinzu. Braten Sie die Champignons für etwa 5 Minuten mit, bis sie weich sind und ihre Flüssigkeit abgegeben haben.

Gießen Sie die Hühnerbrühe und die Sojasauce in die Pfanne. Rühren Sie alles gut um, damit sich die Aromen verbinden. Lassen Sie die Mischung kurz aufkochen. Fügen Sie dann die Sahne und den Senf hinzu. Lassen Sie die Sauce einige Minuten köcheln, bis sie leicht eindickt.

Um das Gericht zu vollenden, richten Sie die gekochten Nudeln auf Tellern an. Geben Sie die Hähnchen-Stroganoff-Soße großzügig darüber.

Garnieren Sie das Gericht mit frischer, gehackter Petersilie.

Servieren Sie das Hähnchen Stroganoff sofort, damit es warm und köstlich bleibt.

Variationen:

Verwenden Sie festen Tofu, schneiden Sie ihn in Würfel und braten Sie ihn anstelle des Hähnchens an. Fügen Sie die Zwiebeln, Knoblauch und Champignons wie gewohnt hinzu. Seitan hat eine fleischähnliche Konsistenz und eignet sich hervorragend als Ersatz. Bereiten Sie ihn genauso zu wie das Hähnchen.

Eine Mischung aus verschiedenen Gemüsesorten wie Paprika, Zucchini und Brokkoli kann ebenfalls eine leckere Basis für das Gericht bieten.

Braten Sie das Gemüse an und folgen Sie den restlichen Schritten des Rezepts.

Diese vegetarischen Alternativen sind nicht nur gesund, sondern auch schmackhaft und sättigend. Sie können die gleichen Gewürze und die cremige Sauce verwenden, um den vollen Geschmack zu genießen.

Beilagen:

Servieren Sie Hähnchen Stroganoff auf einem Bett aus duftendem Reis.

Eine cremige Kartoffelbeilage ergänzt die reichhaltige Sauce perfekt und macht das Gericht besonders herzhaft.

Für eine leichtere Option können Sie Zucchini- oder Karottennudeln verwenden. Diese sind kalorienärmer und bieten eine frische Note.

Ein frischer grüner Salat mit einem leichten Dressing kann eine erfrischende Ergänzung sein.

Servieren Sie das Hähnchen Stroganoff über einem Bett aus duftendem, lockerem Reis.

Eine cremige Kartoffelbeilage ergänzt die reichhaltige Sauce perfekt.

Für eine leichtere Option können Sie Zucchini- oder Karottennudeln verwenden. Diese sind kalorienärmer und bieten eine frische, knackige Note.

Ein frischer grüner Salat mit einem leichten Dressing kann eine erfrischende Ergänzung sein.

NN am 28. September 2025