



Hühnchen mit Orange

Zutaten

- 400 g Hühnchen, Broiler oder Bratpfannen, Brust, ohne Haut, ohne Knochen, nur Fleisch, roh
- 400 g Kürbis, Sommer, Zucchini, enthält die Haut, roh
- 600 g Orangen, roh, alle handelsüblichen Sorten
- 35 g Schalotten, roh
- 1 Würfel Hühner-Bouillon MAGGI
- 10 g Öl, Mais und Raps

Zubereitung

1. So bereiten Sie dieses Orangenhähnchen zu: Roh schälen und die Orangensegmente entfernen. Die Zucchini würfeln. Das Huhn in Stücke schneiden. Schalotte hacken.
2. In einer Pfanne die Schalotten und das Huhn 5 Minuten mit dem Öl anbraten. Fügen Sie die Zucchini hinzu und kochen Sie sie 5 Minuten lang bei starker Hitze.
3. Fügen Sie die zerbröckelte Brühe und dann die Orangensegmente hinzu.
4. 1 Minute kochen lassen. Auf Teller anrichten

Nährwerte an

Kohlenhydrate	22.34 G
Energie	236.76 kcal
Fette	5.64 G
Protein	25.38 G

🕒 30 Minutes

👤 4 Menschen