

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Oktober 2026

Herbstliche Hähnchenpfanne mit Pilzen

Zutaten für 4 Personen

10 g Petersilie
8 Zweige Thymian
4 Stangen Staudensellerie
3 Zwiebeln
1 Zitrone
1 kg Kartoffeln
700 g braune Champignons
400 ml Milch
500 g Hühnerbrustfilet
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
4 Zehen Knoblauch
700 ml Hühnerbrühe
40 g Mehl, Typ 405



1. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Sellerie waschen und in Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie hinzufügen und glasig anbraten.
3. Hähnchenbrust in Stücke schneiden und einige Minuten mitbraten. Die restlichen Kräuter und Gewürze hinzufügen. Das Mehl nach und nach hinein sieben.
4. Kartoffeln waschen und grob zerkleinern. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
5. Nun langsam die Hühnerbrühe unterrühren. Kartoffeln, Champignons, Milch sowie den Saft der Zitrone hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind. Eventuell noch etwas Flüssigkeit zugeben.
6. Mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.



Arbeitszeit: ca. 40 Minuten