



Diätmann

Rezept der Woche

Campertopf

500 g	Hähnchenbrustfilet
2-3 Eßl.	Öl
	Salz
	weißer Pfeffer
200 g	Schlagsahne
3	Paprikaschoten (z.B. rot, gelb, grün)
2	Zwiebeln
200 g	Champignons
1 Btl.	Zwiebelsuppe (für 3/4 l)
1 Ecke	Schmelzkäse (62,5g)
	Paprika

Fleisch in dünne Streifen schneiden. In 1 - 2 Eßl. heißem Öl kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.

Sahne darüber gießen. Über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Paprika putzen und waschen. Zwiebeln schälen, Pilze putzen. Alles in Streifen schneiden. 1 Eßl. Öl im großen Topf erhitzen, Pilze und Zwiebeln darin anbraten. Paprikastreifen kurz mit andünsten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mit knapp 3/4 l Wasser ablöschen und aufkochen. Zwiebelsuppe einrühren und alles zugedeckt 10 - 15 Minuten köcheln lassen.

Käse in Flöckchen in der Suppe schmelzen. Fleisch samt Sahne zufügen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Dazu passt frisches Baguette

