



Mediterrane Gemüsepfanne mit Hähnchenbrustfilet

Das Hähnchenfleisch würfeln. Paprika und Karotten putzen und ebenfalls in Würfel bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken (Knoblauch nicht pressen). Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Pilze ebenfalls in Scheiben schneiden.

Das Olivenöl nicht zu stark erhitzen und das gewürfelte Hähnchenfleisch mit etwas Rosmarin und Paprikapulver darin so lange braten, bis es eine bräunliche Kruste erhält. Das Fleisch herausnehmen.

Frisches Öl in den Topf geben und das Gemüse nach und nach zugeben. Folgende Reihenfolge hat sich bei mir bewährt: Zwiebeln, Knoblauch (nur kurz, da der Knoblauch leicht anbrennt), Karotten, Pilze, Paprikaschoten und Zucchini. Alles gut (ca. 10 Minuten) braten, dann mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen. Saure Sahne, Crème fraîche und einen Schuss Rotwein unterrühren. Mit italienischen Kräutern, Paprikapulver, Chilischoten, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Fleisch wieder hinzufügen. Etwas Basilikum dazugeben, die Thymianzweige oben darauf legen und alles mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Thymianzweige herausnehmen und noch einmal abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Saucenbinder für helle Sauce andicken.

Reis oder Pasta dazu reichen.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Gesamtzeit ca. 1 Stunde 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal

Kcal p. P. ca. 379



Zutaten für 4 Portionen:

600 g Hähnchenbrustfilet(s)

2 Paprikaschote(n), rote (oder 1 rote und 1 gelbe)

100 g Karotte(n)

2 Knoblauchzehe(n)

1 m.-große Zwiebel(n)

150 g Zucchini

200 g Champignons, frische

2 TL Olivenöl

n. B. Rosmarin, frisch oder getrocknet

n. B. Paprikapulver

250 ml Gemüsebrühe

200 g saure Sahne

75 g Crème fraîche

1 Schuss Rotwein, trockener (bei Kindern am Tisch weglassen)

n. B. Kräuter, italienische

n. B. Chilischote(n), getrocknete

n. B. Salz und Pfeffer

Basilikum, TK oder frisch

6 Zweig/e Thymian

evtl. Saucenbinder bei Bedarf

Rezept von: **PicassosWelt**