



Hähnchen mit Paprikasauce und Zucchini Gemüse



 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Strauchtomaten	4 St.
Rosmarin, frisch	5 g
Zucchini	2 St.
Minutenschnitzel vom Hähnchen	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 Teelöffel
Olivenöl	4 Esslöffel
Gemüsebrühe	100 ml
Schlagsahne	150 ml
Zucker	

Zubereitung

Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln von den Stielen streifen.

Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen.

In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Paprika ca. 2 Min. anbraten. Tomaten und Rosmarin zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.

In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini im Bratensatz ca. 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika im Topf mit Sahne fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Mit Hähnchen und Zucchini Gemüse auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Baguette oder Reis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	381 kcal		
Kohlenhydrate	19 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	35 g	Fette	16 g