



Hähnchen mit Paprikasose und Zucchini-Gemüse

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

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 TL
Olivöl	4 EL
Gemüsebrühe	50 ml
Schlagsahne	100 ml
Zucker	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp, Alufolie, Pürierstab

1. 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.
2. Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen.
3. 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.
4. 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.
5. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini im Bratensatz ca. 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Knoblauch-Thymian-Brot vom Grill](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	362 kcal		
Kohlenhydrate	23 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	36 g	Fette	12 g