



Hähnchen-Parmigiana mit würzigem Sugo aus Tomatensoße an Gnocchi



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Oliveöl	4 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Mini Mozzarellakugeln	250 g
Thymian, frisch	10 g
Gnocchi, frisch	800 g
Butter	4 EL
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform, Küchenpapier

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Oliveöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch darin ca. 1–2 Min. farblos anrösten.
2. Tomaten, 1 TL Zucker, je 1–2 Prisen Salz und Pfeffer und ca. 150 ml Wasser zugeben und Tomatensugo unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 10 Min. einköcheln. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.
3. Derweil in einer Pfanne 2 EL Oliveöl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten. Das Fleisch anschließend in eine Auflaufform legen. Pfanne nicht säubern.
4. Mozzarellastücke trocken tupfen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Thymian ggf. waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und sehr fein hacken.
5. Die Hälfte des Thymians unter die Tomatensoße rühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomatensoße in die Auflaufform geben und Mozzarella auf dem Hähnchen verteilen. Hähnchen-Parmigiana im Ofen ca. 15–20 Min. goldbraun überbacken.

6. Inzwischen Gnocchi im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. gar ziehen lassen. In der Pfanne 4 EL Butter auf niedriger Stufe schmelzen lassen und restlichen Thymian zugeben. Wenn die Gnocchi an die Oberfläche kommen, können sie abgegossen werden. Gnocchi direkt zur Thymianbutter geben und auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. anbraten. Basilikum waschen und trocken schütteln.

7. Hähnchen-Parmigiana aus dem Ofen nehmen und mit Gnocchi und Tomatensugo aus der Auflaufform auf Tellern anrichten. Basilikum darüberzupfen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	980 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	56 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	46 g