



Hähnchen-Piccata mit Apfel-Tomaten-Gemüse und Gnocchi

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Äpfel, rot	2 St.
Thymian, frisch	5 g
Öl	4 EL
Zucker	1 EL
Tomatenmark	4 EL
Gemüsebrühe	150 ml
Hähnchenbrustfilets	600 g
Parmesan	60 g
Eier	2 St.
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Salz	
Gnocchi, frisch	800 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen. Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und mit einem Bindfaden zusammenbinden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel darin mit 1 EL Zucker ca. 2 Min. glasig dünsten. Äpfel und Tomaten zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Thymian und Tomatenmark zugeben. Mit Brühe auffüllen und zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 15 Min. garen.
3. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und flach halbieren, sodass 8 gleich große Schnitzel entstehen. Parmesan fein in einen tiefen Teller reiben, Eier und Kräuter der Provence zugeben und zu einer glatten Masse verrühren.
4. Die Hähnchenschnitzel in der Parmesan-Ei-Masse wenden, sodass sie rundherum damit umhüllt sind. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Hähnchenschnitzel darin rundherum ca. 6 Min. goldgelb ausbacken. Dabei mehrfach wenden.
5. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Gnocchi im siedenden, nicht sprudelnden Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Tomaten im Gemüse mit einer Gabel grob zerdrücken. Das Apfel-Tomaten-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Thymianzweige entfernen. Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Tomatensauce nach Belieben über oder neben die Gnocchi geben.

Guten Appetit!

Info: Der Zucker im Apfel-Tomaten-Gemüse mildert die Säure und verstärkt die eigene Süße der Tomaten. Dadurch wird das Gemüse angenehm fruchtig. Die Zugabe von Äpfeln unterstützt den fruchtig-frischen Geschmack des Gemüses.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	847 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	30 g