



Geschnetzeltes „Mediterran“

★★★★★

Wok- & Pfannengerichte

Vorbereitungszeit: 30 Min. **Kochzeit:** 15 Min. **Gesamtzeit:** 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 2 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

400 g Hähnchenbrustfilet(s)
1 Paprikaschote(n), rote
1 Zucchini
1 Zwiebel(n), rote
150 g Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe(n)
2 Zweig/e Rosmarin, fein gehackt
1 TL Thymian, fein gehackt
1 EL Tomatenmark
50 ml Hühnerfond
1 TL Zucker
2 EL Crème fraîche
Salz
Paprikapulver, scharf
Pfeffer, schwarzer
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Hähnchenbrustfilets in gleichmäßige Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika in feine Streifen schneiden. Zucchini vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Cocktailtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Eventuell noch etwas Öl in die Pfanne geben und darin die Zwiebel mit den gehackten Kräutern anbraten. Den Knoblauch dazu pressen, dann den Zucker darüber verteilen und karamellisieren lassen. Paprika und Zucchini dazugeben und das Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Die Tomaten hinzufügen und das Ganze mit Hühnerfond ablöschen. Kurz köcheln lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und in der Soße gar ziehen lassen. Zum Schluss dann Creme fraiche unterrühren und sofort servieren. Als Beilage passen Reis, Nudeln oder auch Röstis!