

Geschnetzeltes mediterran

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilet

1 Möhre

1 Zucchini

1 Zwiebel

150 g passierte Tomaten

1 Zehe Knoblauch

2 Zweige Rosmarin, gehackt

1 TL Thymian

1 EL Tomatenmark

50 ml Hühnerfond

1 TL Zucker

2 EL Creme fraiche

Salz, Paprikapulver (Scharf), Pfeffer, Olivenöl



Die Hähnchenbrustfilets in gleichmäßige Streifen schneiden.

Zwiebel und Paprika in feine Streifen schneiden. Zucchini vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Cocktailtomaten halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In der Pfanne 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.