

Hähnchen - Bohnenpfanne

Dieses Rezept Hähnchen – Bohnenpfanne ist in der Zubereitung einfach und schnell.

Der Geschmack von dieser Hähnchen Gemüsepfanne ist schön kräuterwürzig und sollte gut mit Pfeffer gewürzt werden.

Zutaten: für 4 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 frische Fleischtomaten
oder 4- 5 Tomaten aus der Dose
ca. 300 g grüne Bohnen frisch, tiefgekühlt,
oder Bohnen aus der Dose
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
1 EL Tomatenmark
125 ml Brühe
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst bei Verwendung von frischen Fleisch- oder anderen Tomaten, diese enthäuten, in grobe Stücke schneiden.

In der kalten Jahreszeit ist es besser auf Dosentomaten auszuweichen, diese in einem Sieb abtropfen lassen, in Würfel schneiden, die Tomatenbrühe zum Ablöschen der Pfanne verwenden.

Frische grüne oder tiefgekühlte Bohnen bissfest kochen.

Bei Bohnen aus der Dose, diese in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden.

Geschälte Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

1 EL Olivenöl in eine etwas tiefere Pfanne geben und erhitzen.

Darin zunächst die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sanft anbraten.

Den nächsten EL Olivenöl in die Pfanne geben, die Hähnchenbrustfiletwürfel hinzugeben und ringsum 2 – 3 Minuten, unter häufigem Wenden, durchbraten.

Die Tomatenwürfel, sowie die getrockneten Kräuter unterrühren.

Mit 125 ml Brühe und 1 EL Tomatenmark ablöschen und die Pfanne etwa 10 Minuten langsam durchschmoren lassen.

Zuletzt die vor gegarten grünen Bohnen, oder Bohnen aus der Konservendose hinzugeben und alles zusammen nochmals gut erhitzen.

Nach Geschmack mit Salz und reichlich schwarzem Pfeffer abwürzen.

Tipp:

Diese Hähnchen- Bohnenpfanne kann man noch mit einem Schuss Rotwein zusätzlich verfeinern.
Als Beilage frisches Brot oder Baguette servieren.

Kalorienangaben

1 Portion Hähnchen – Bohnenpfanne hat ca. 270 kcal und ca. 12 g Fett.

