

Hähnchen mit Koriander Rezept

Dieses Hähnchen mit Koriander Rezept ist in der Zubereitung einfach und schnell.

Wobei der Geschmack von dieser Hähnchenpfanne von den in Olivenöl gebratenen Zwiebeln mit Knoblauch und von dem reichlich verwendeten frischen Koriandergrün bestimmt werden.

Zusammen mit etwas Brot oder Baguette ergibt dies ein schnelles Abendessen für 4 Personen oder auf 6 Portionen aufgeteilt ist dieses Hähnchengericht mit frischem Koriandergrün ein vorzügliches Tapas Gericht, welches zu vielen verschiedenen Anlässen entweder als Vorspeise, zu einem mehrgängigen Tapas Essen, Gartenfest oder sonntäglichem Brunch immer wieder viele Abnehmer findet.



Zutaten: für 4 Personen

Ca. 600g Hühnerbrustfilet ohne Haut

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

3 - 4 EL Olivenöl

Salz

Schwarzer Pfeffer

3 – 4 EL Koriandergrün

Außerdem:

100 g schwarze Oliven ohne Stein

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Hähnchen mit Koriander Rezept** sollten die vorbereiteten Hähnchenbrustfilets zuerst in dicke Scheiben, diese dann in grobe Fleischwürfel geschnitten werden.

Mindestens 2 mittelgroße geschälte Zwiebeln und 3 Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden.

Einen Bund gewaschenen, gut trocken geschütteltes Koriandergrün klein schneiden.

Schwarze Oliven ohne Stein ebenfalls neben die Kochstelle stellen.

Zunächst 2 EL Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, die Hähnchenwürfel in zwei – drei Portionen darin ringsum, je nach Dicke der Fleischwürfel zwischen 5 – 10 Minuten durchbraten. Nicht zulange braten, sonst kann das Hähnchenfleisch trocken und zäh werden.

Jeweils 1 fertig gebratene Portion Hähnchenwürfel aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel warmhalten bis alles fertig gegart ist.

Die Hähnchenwürfel mit Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer würzen und abgedeckt warmhalten.

Erneut Olivenöl in die Pfanne geben, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin in ein paar Minuten bei etwas zurück geschalteter Temperatur weich schmoren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die warm gehaltenen Hähnchenwürfel mit in die Pfanne geben und zusammen mit der Zwiebelmasse nochmals gut erwärmen.

Kurz vor dem Servieren reichlich frischen Koriander über das Gericht streuen, ein paar Oliven darüberlegen, die restlichen Oliven getrennt dazu servieren.

Kalorienangaben

Bei 4 Personen enthalten 1 Portion vom Hähnchen mit Koriander Rezept ca. 310 kcal und ca. 15,7 g Fett
Auf 6 kleinere Portionen aufgeteilt 1 Portion ca. 206 kcal und ca. 10,4 g Fett

