

Hähnchenbrust auf Paprikagemüse

Zutaten: für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilet
1 grüne und 2 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
1 kleine Dose Tomaten (Pizzatomen)
1 TL Kräuter der Provence
2 EL Ketchup
ca. 10 bis 12 schwarze Oliven entsteint
1 Tasse Brühe (Instant)
1 gehäufte EL Paprika edelsüß
1 Messerspitze Chilipulver
Salz und Pfeffer
125 g Mozzarella Käse (italienischer Frischkäse, im Käseregal im Supermarkt)
2 frische Tomaten
2 EL Olivenöl zum Anbraten



Zubereitung:

Bei diesem Rezept Hähnchenbrust auf Paprikagemüse, zuerst die Hähnchenbrustfilets waschen, abtrocknen, in der Hälfte teilen, so dass 4 Stücke entstehen , salzen und pfeffern.

Die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehe mit etwas Salz auf einem Brett mit dem flachen Messer zu einem Brei drücken.

Grüne und rote Paprikaschote waschen, putzen , in Würfel schneiden.

Die Zwiebeln mit Knoblauch in einer Pfanne in heißem Olivenöl anbraten, Paprikastücke dazugeben, weitere 3 - 4 Minuten unter ständigem Rühren weiterbraten.

Von der Platte nehmen und das Paprikapulver und Chili einrühren, mit der Brühe ablöschen, wieder auf die Platte zurück stellen und einmal aufkochen lassen.

Den Inhalt der Tomatendose mit Flüssigkeit und das Ketchup hinzufügen und das Ganze etwas einkochen lassen.

Nochmals mit Salz und Chili (nach Geschmack) abschmecken.

Inzwischen eine Auflaufform dünn mit Olivenöl ausstreichen und das Gemüse hinein füllen.

Die Pfanne kurz ausspülen oder eine zweite Pfanne benutzen.

Etwas Olivenöl in der Pfanne heiß werden lassen und die Hähnchenbrust Filets von beiden Seiten anbraten.

Je nach Dicke des Fleisches ungefähr 5 - 7 Minuten.

Aus der Pfanne nehmen und auf das Gemüse in der Auflaufform legen.

Die Tomate in 4 Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen, salzen und pfeffern.

Die Oliven ringsum auf dem Gemüse verteilen.

Die Auflaufform auf die zweite Schiene von unten in den kalten Backofen stellen und auf 200 ° C aufheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, noch ca. 15 Minuten weiter garen lassen.

Jetzt den Mozzarella in 4 Scheiben schneiden und auf das mit Tomaten belegte Fleisch legen und noch 5 Minuten bei eingeschalteter Oberhitze überbacken bis der Käse gut geschmolzen ist.

In der Form zu Tisch bringen und mit Baguette oder Spaghetti servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchenbrust auf Paprikagemüse, ca. 300 kcal und ca. 15 g Fett.

