

# Hähnchenbrust mit Gemüse

Dieses Rezept für Hähnchen mit Gemüse ist in der Zubereitung einfach und schnell. Wobei man die Gemüsezutaten nach Geschmack und was im Kühlschrank vorrätig ist, verändern kann. Die Tomaten gehören aber unbedingt dazu, weil das Ragout, außer dem zugewogenen Wein, ohne weitere Flüssigkeit auskommt.

## Zutaten: für 4 Personen

2 Hähnchenbrustfilet ( ca. 300 – 400 g)  
2 EL Olivenöl zum Anbraten  
2 mittelgroße Zucchini (ca. 300 g)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 – 2 Karotten (ca. 150 g)  
Etwa 6 frische Tomaten  
1 Lorbeerblatt  
1/8 Liter trockener Weißwein  
1 TL getrocknete Kräuter der Provence  
Salz  
Pfeffer



## Zubereitung:

Für die Zubereitung des Gerichtes zuerst die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch hinzu pressen.

Karotten abschaben, in kleine Würfel schneiden.

Die Zucchini waschen, mit der Schale zuerst der Länge nach in Scheiben, anschließend in schmale Streifen schneiden.

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser einlegen, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Tomatenhaut abziehen und die Tomaten in Würfel schneiden.

Hähnchenbrustfilet in beliebig große Würfel schneiden.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen.  
Die Zwiebelwürfel mit Knoblauch sanft anbraten.

Die Karottenwürfel und die Zucchini mit in den Topf geben und alles gut unterheben und kurz mit anschmoren.

Nun das gewürfelte Hähnchenfleisch hinzu geben und wiederum unter häufigem Rühren etwa 2 Minuten mit anrösten.

Salzen, die Gewürze und das Lorbeerblatt darüber streuen, mit dem Weißwein ablöschen und alles zusammen einmal gründlich aufkochen lassen.  
Zuletzt die Tomatenwürfel mit in das Ragout geben und bei etwas zurück gedrehter Temperatur das ganze Gericht im eigenen Saft, möglichst ohne zusätzliches Wasser, etwa 30 – 35 Minuten sanft schmoren lassen, danach das Lorbeerblatt entfernen und nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer abwürzen.

Während das Hähnchengericht vor sich hinschmort kann man eine beliebige Beilage vorbereiten. Als Beilage kann man zu diesem Hähnchen Ragout einfach nur Brot oder Baguette servieren.

Sehr gut schmeckt dieses Gericht zusammen mit gekochtem Reis oder schmalen Bandnudeln.

Ich persönlich finde, dass auch frisch gekochte Pellkartoffeln sehr gut dazu harmonieren.

Dabei kommt es auf die jeweilige Würzung an.  
Bei diesem Hähnchengericht sollte man mit Pfeffer nicht zu sparsam sein.

### **Kalorienangaben**

---

Eine Portion Hähnchenbrust mit Gemüse hat ca. 210 kcal und ca. 7 g Fett.