

Italienisches Kräuterhähnchen

Zutaten: für 4 Personen

400 g Hähnchenbrustfilet
Salz
gemahlener weißer Pfeffer
2 EL Mehl
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Fleischtomaten
50 - 100 g schwarze, entsteinte Oliven
1 - 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
150 ml Hühnerbrühe aus Fertigprodukt
2 EL klein geschnittener frischer Oregano
2 EL klein geschnittene Basilikumblätter
100 ml Sahne
1 gehäufter TL Stärkemehl



Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch kurz mit Wasser abspülen, etwas trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer in 1-2 cm breite Streifen schneiden.
Ringsum mit Salz und Pfeffer würzen.
2 EL Mehl in einen tiefen Teller geben, die Hähnchenstreifen darin kurz wenden.
Die Frühlingszwiebel putzen, anschließend in Ringe schneiden.
Die Tomaten an der Haut, mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, den Topf aber von der Heizplatte ziehen und 2 Minuten im Wasser ziehen lassen. Herausholen und mit kaltem Wasser abschrecken. Jetzt lässt sich die Haut ganz einfach abziehen.
Die geschälten Tomaten in Würfel schneiden.
Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit etwas Salz mit einem breiten Messer auf einem Küchenbrett zu einem Brei zerquetschen oder in der Knoblauchpresse auspressen.
In einer größeren Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Fleischstreifen darin ringsum anbraten.
Frühlingszwiebeln, Tomatenwürfel, und zerquetschten Knoblauch dazu geben und kurz mitdünsten.
Mit Hühnerbrühe ablöschen, Zitronensaft hinzufügen und alles kurz aufkochen lassen.
Die Kräuter kurz waschen, etwas trocken schütteln. Die kleinen Blättchen von den Stielen zupfen, Mit einem Messer grob zerkleinern und ebenfalls dazu geben.
Oliven nach Wunsch in der Hälfte der Menge mit einem Messer halbieren oder alle ganz lassen, ebenfalls dazu geben.
Unter die Sahne 1 TL Speisestärke unterrühren, das Gericht damit abbinden und nochmals 2 Minuten gut durchkochen lassen, damit sich auch die Oliven gerade erwärmen.
Nach eigenem Geschmack mit Salz und weißen gemahlenen Pfeffer nachwürzen.
Kurz vor dem Servieren, das Gericht nochmals mit reichlich frischen Kräutern bestreuen.
Dazu ein frisches Baguette oder Brötchen servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Italienisches Kräuterhähnchen, ohne Beilage, ca. 250 kcal und ca. 17 g Fett.

