

Kartoffel - Hähnchenpfanne

Bei diesem Rezept für eine Kartoffelpfanne mit Hähnchenfleisch, kann man je nach Jahreszeit oder Zeitmangel, die Gemüseeinlage immer wieder anders gestalten.

Ich habe heute für dieses Rezept eine Dose mit gut abgetropften jungen Karotten und Erbsen verwendet. Sehr lecker schmeckt diese Pfanne auch, wenn man schon vor gekochten Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Lauch oder zur Spargelzeit auch diesen mit in die Pfanne gibt.

Die Kartoffeln sollten aber nicht frisch gekocht, sondern mindestens vom Vortag, sein, damit man exakte kleine Würfel schneiden kann.



Zutaten: für 4 Personen

Etwa 800 g gekochte Kartoffeln
vom Vortag
etwa 500 g gemischtes Gemüse
frisch oder Konserve
2 Hähnchenbrustfilets (250 g)
1 große Zwiebel
2 EL Öl zum Braten
Salz
Pfeffer
Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

Zuerst die kalten Kartoffeln schälen, in kleinere Würfel schneiden.

Frisches Gemüse in einem extra Topf in etwa 5 - 7 Minuten noch etwas knackig kochen.

Gemüse aus der Dose oder dem Glas rechtzeitig in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden.

Nun in einer beschichteten großen Pfanne das Öl erhitzen, die Hähnchenbrustfiletstreifen darin ringsum etwas anbraten.

Die Zwiebelwürfel hinzu geben und hell anbraten.

Die Kartoffelwürfel mit in die Pfanne geben, und den ganzen Inhalt unter ständigem Wenden, wie bei Bratkartoffeln, hellbraun anbraten, dabei rechtzeitig die Temperatur zurück drehen, damit die Kartoffeln Zeit genug haben, sich ganz zu erwärmen, bevor sie zu braun werden.

Zuletzt das vor gesehene Gemüse mit in die Pfanne geben, alles gut unterheben und nur noch erwärmen.

Kräftig mit Salz und etwas Pfeffer würzen, mit frischer Petersilie bestreut, sehr heiß, gleich in der Pfanne zu Tisch bringen.

Dazu passt trotz dem Gemüseinhalt eine große Schüssel gemischter - oder grüner Salat, ausgezeichnet dazu.

Besonders lecker finde ich persönlich diese Kartoffelpfanne, wenn man in der kälteren Jahreszeit als Salatbeilage, einen Krautsalat süß- sauer dazu serviert.

Kalorienangaben

Bei vier Personen, hat 1 Portion Kartoffel- Hähnchen -Pfanne ca. 350 kcal und ca. 10 g Fett