

Cremige Gemüse-Hähnchen- Pfanne



400 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Pflanzenöl
120 g Blumenkohl
100 g Möhren
100 g TK-Erbsen
200 g passierte Tomaten
100 ml Sahne
Salz und Pfeffer
Petersilie
1 Fladenbrot

Wasche das Hähnchenfleisch, tupfe es trocken und schneide es in mundgerechte Stücke. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Hähnchenstücke darin von allen Seiten goldgelb an.

Wasche und schneide den Blumenkohl in feine Röschen. Wasche die Möhren und teile sie in Scheiben. Gib den Blumenkohl, die TK-Erbsen und die Karotten mit in die Pfanne und brate das Gemüse kurz mit an.

Vermenge in einer Schüssel die passierten Tomaten mit der Sahne und schmecke die Mischung mit Salz und Pfeffer ab.

Gieße die Soße in die Pfanne und lasse sie zusammen mit den Fleisch und dem Gemüse für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Wasche und hache in der Zwischenzeit die Petersilie.

Wenn das Hähnchenfleisch durchgegart ist, verteile den Pfanneninhalt auf zwei Teller und serviere die Gemüse-Hähnchen-Pfanne mit darübergestreuten Petersilie und Fladenbrot.